

Что такое Сообщество «Анонимные Наркоманы»?:

Анонимные наркоманы (АН) - это некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали серьезной проблемой. Мы выздоравливающие зависимые, которые регулярно собираются для того, чтобы помочь друг другу оставаться чистыми. Это программа полного воздержания от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН - это желание прекратить употребление. Мы предлагаем тебе освободиться от предубеждений и ничего не усложнять.

Этот выпуск написан участниками Сообщества «Анонимные Наркоманы». Он посвящен людям, у которых могут быть проблемы с наркотиками. Газета рассказывает об опыте выздоровления от болезни зависимости, как перестать употреблять, перестать хотеть употреблять и найти новый путь в жизни.

«Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться».

Всем привет! Моё имя Алексей. Я зависимый от всех видов веществ, которые хоть как-то меняют сознание. Мне 45 лет, а употреблять я начал в 15 лет. Это был алкоголь, трава, а иногда и бензин. Я не хотел отличаться от сверстников. Когда я употреблял, мне становилось весело, я становился бесстрашным, словно в меня вселилась 1000 самураев, и я совершал такие действия, о которых сейчас мне стыдно вспоминать. Хоть я и нахожусь в таком учреждении, где такими «подвигами» гордятся, я не испытываю этого. Буквально год назад я именно так и думал - что все, что я сделал плохого, поднимет мой авторитет среди тех, с кем я нахожусь.

Как-то, в начале моего употребления, мама нашла у меня в кармане бумажный пакетик с травой. Она, конечно же, понимала, что это, но всё равно спросила у меня: «Что это такое и откуда это»? А мне было весело, я начал придумывать какие-то отмазки. В то время мама уже не могла на меня повлиять, на меня очень большое влияние оказывала улица, чужое мнение - вот что было для меня авторитетом. Тогда мама сказала мне, что с этого всё и начинается, дальше начнёшь колотиться, а я посмеялся, не придав этим словам значения.

Сейчас я вспоминаю свой первый укол, это произошло в 1996 году, когда мне было 20 лет. Я много думал о том, мог ли я тогда отказаться от этого укола, и всегда приходил к тому, что нет.



Я был с похмелья, когда зашёл с другом в одну квартиру и увидел полный кухонный стол маковых головок. Хозяин квартиры (сейчас я даже не помню его лицо, имя и где он жил) предложил нам употребить внутривенно, объясняя, что похмелье сразу пройдёт. Тогда я даже не мог себе представить, какой будет цена за этот укол, я не думал о последствиях, мне надо было срочно избавиться от того состояния. Страх не было, хотя, когда я видел это в видеофильмах, у меня было отвращение к тем, кто употреблял. Похмелье прошло моментально. Тогда ещё я был молод, амбициозен, полон сил, ничего не боялся. Я занимался спортом и был частью сильной группировки. В то время в нашей компании появился парень с другого города, он хорошо был знаком с употреблением внутривенного, и я заторчал. Это был конец 1997 года.

Сначала мне было всё по кайфу, а со временем я употреблял лишь для того, чтобы не болеть. Когда собственные ресурсы были исчерпаны, я начал воровать дома. У меня до сих пор



перед глазами стоит одна картина. Я проснулся на абстиненции, кошелёк у мамы был под подушкой, она спит. Тут она просыпается и идет в ванную, забыв о кошельке. Я забегаю в спальню, достаю единственную 500-рублевую купюру и выбегаю в подъезд. Мама опомнилась и выбежала следом в одной ночнушке. Она слезно умоляла вернуть, ведь это были последние деньги. В то время мы жили втроём – мама, я и младшая сестрёнка. Работала только мама, она и кормила, и оплачивала все счета за квартиру. Я вернулся вечером, как ни в чем не бывало, она сидела и плакала, а я равнодушно прошел в комнату.

Потом я стал совершать квартирные кражи и попался. Мне дали три года, я отсидел два из них и вышел по амнистии в 2000 году. У меня были грандиозные планы на жизнь, скорее, наркотические грёзы, ведь я, сидя в лагере, сидел плотно на системе. Долго я не погулял, 4 месяца, и опять срок - 4 года, квартирная кража. Опять я строю планы, как заживу на воле. И всё повторялось из раза в раз. Я выходил, находил работу,



встречал девушку, а потом в один миг мне всё надоедало. Я начинал употреблять, и вновь преступления и тюремные сроки. В настоящий момент это мой шестой срок, в общей сложности я провёл за решеткой на данный день 17 лет 2 месяца и 10 дней. Мне осталось до звонка 5 месяцев и 20 дней.

Чудесным образом я оказался на этом сроке в учреждении, где должен был открыться отряд для ребят, страдающих от зависимости. Когда я приехал в лагерь (это было в 2018 году), в «карантин» пришел мужчина, представился психологом и начал рассказывать, что скоро появится реабилитационный отряд. Он много о чём рассказывал, я всего и не помню. Тогда я подумал, что это было бы здорово, ведь уже на предыдущем сроке я понимал, что сам я не смогу справиться и мне нужна помощь специалистов. Но я не имел понятия, к кому мне обратиться, не знал ни о программе 12 шагов, ни о Сообществе «Анонимные Наркоманы». А тут такое чудо. Но если честно, я не поверил тогда, подумал, что в нашей бюрократической стране, а тем более в лагере, это из области фантастики.

Как-то я подошёл к парню, который гулял в локалке. Я часто его видел, но не знал, как его звали. Мы познакомились, его звали Сергей, он-то мне и рассказал о том, что у нас в лагере существует Специальный отряд. О том, что по четвергам заходят ребята со свободы («Анонимные Наркоманы») и делятся своим опытом выздоровления. Я тогда не понимал, что такое выздоровление и он мне всё подробно рассказал. Меня это тронуло, я зацепился за идею попасть в этот отряд. С момента моего приезда прошёл год. Отряд начал своё существование 4 марта. Я понял,





что мне необходимо попасть в реабилитацию.

Я устал от постоянных сроков, от преступлений и от наркотиков. Мне было страшно употреблять в последнее время, но я употреблял. Новые наркотики — это ужас. Я видел, как уходят из жизни знакомые мне ребята. Многие кончали жизнь самоубийством, и я понимал, по какой причине они это совершали. Страшные галлюцинации, в моменте непонятно, где — реальность, а где — нет. И у меня не было другого варианта, кроме как сесть в тюрьму, других лечебных заведений я не знал. А в тюрьме я был как рыба в воде.

И вот я на своём первом собрании, сижу в кругу таких же зависимых, в лагере. Я чувствовал неловкость, смущение, стеснение, волнение. Все хлопали, приветствовали меня. Ведущий рассказал о Сообществе. После собрания я словно парил над землей, мне хотелось делиться тем, что я услышал. Но одно из правил гласило, что это должно остаться в этих стенах и наших сердцах. И я ждал следующего собрания. Я посещал эти собрания больше месяца, после чего мне предложили переехать в Специальный отряд. Для меня это было волнующее событие, но желанное. Мы перевелись вдвоём, вторым был Сергей, тот, что поведал мне о Сообществе. Сейчас я уже 1 год и 4 месяца как проживаю в этом отряде, я успешно прошел курс. За это время многое произошло со мной. Я пришёл злым, агрессивным, часто у меня возникало сопротивление, и каким я стал ... Изменения очень сильные.

Ребята, которые заходили со свободы, вкладывали в нас, помимо знаний, частичку себя, на своём опыте показывая, как изменилась

их жизнь, кем они были и кем стали. Они были не профессионалы, а обычные зависимые, и это меня вдохновляет до сих пор. Я тоже хотел так жить. Программа 12 шагов дала мне Надежду, вселила Веру. Столько чудес произошло со мной с момента прихода в отряд. У меня появилась мечта, у меня появилась цель, к которой я стремлюсь. В прошлый Новый год я рисовал на доске желаний рисунок, как я стою на сцене и рассказываю свою историю выздоровления на конференции в Казани 2020. Но это нереально было тогда, а я всё равно нарисовал. Потом была пандемия. Ребята стали заходить, только когда сняли карантин в лагере. На тот момент в отряде мы сами стали проводить собрания. И большой вклад внес во всё это психолог, Грек. Таких людей я никогда не встречал. Только благодаря ему у нас проходили собрания по четвергам через Zoom (он приносил ноутбук). Я увидел так много знакомых ребят из разных городов, которых я знал по тюремной жизни. Они делились своими историями выздоровления. Мы узнавали друг друга и радовались тому, что у нас есть такая возможность, и что администрация дает нам эту возможность выздоравливать. Это было поистине чудо.

Когда карантин сняли после долгого перерыва, летом снова зашли «Анонимные Наркоманы» на собрание в четверг. Мы были рады вновь появившейся возможности общаться вживую. Вот тогда-то я узнал, что Конвенцию перенесли на год. То есть у меня появился шанс попасть туда. Моя мечта начала сбываться.

Сегодня 27 ноября 2020 года, суббота, выходной. Вчера вынес Второй Шаг (по Руководству к работе по Шагам в АН). Заканчиваю писать Третий. Отбывая наказание, я получил такую возможность – для меня это самый лучший «подарок выздоровления».

У меня есть необычное служение - развожу цветы и ухаживаю за ними. Когда я пришел, в отряде было два цветка, сейчас больше двадцати. Я посещаю каждое собрание и пишу Шаги. У меня есть наставник, я делаю всё, что мне рекомендует программа. У меня появилась возможность начать жить заново - эту возможность мне дала моя Высшая Сила. Я благодарю Её каждое утро и каждый вечер. Я ни за что не отступлю. И это еще не конец моей истории, она только началась. Как-нибудь я напишу продолжение, но уже находясь на свободе. И у вас будет возможность её прочитать или услышать в спикерской.





Путь к Свободе!



Меня зовут М.Д. Я - благодарный выздоравливающий зависимый. Я попал в тюрьму в 2000 году, когда мне было 15 лет. Я отбываю пожизненное заключение. Теперь я понимаю, что наркотики и алкоголь только вредят мне и другим. Это привело меня к решению изменить свою жизнь и быть честным с самим собой. Я понял, что выбор, который я сделал - употреблять наркотики и алкоголь, привел меня к разрушительному пути. Когда я был под кайфом, я чувствовал себя сильным и не боялся, но когда трезвел, то не мог поверить в то, что натворил, и удивлялся, почему не остановился. Даже после того, как я попал в тюрьму, я продолжал употреблять, хотя это в первую очередь было причиной моего пожизненного заключения.

Находясь здесь, я искал способ, чтобы скрыть боль и избавиться от нее - боли за то, что я натворил и что привело меня в тюрьму, пока я, наконец, не понял и не узнал, что я делал неправильно. Мое отрицательное поведение и образ жизни причинили боль многим людям, в том числе и мне самому. С этим пониманием я начал посещать собрания Анонимных Наркоманов.

Я знаю, что будучи людьми, мы все совершаем ошибки, мы просто должны учиться на них, чтобы стать лучше.

М. Д., Калифорния, США
Перепечатано из Reaching out, 01.2020

Если ты собираешься на свое первое собрание Сообщества «Анонимные Наркоманы», наверное, не помешает знать заранее, что это такое. Цель этого текста – помочь тебе разобраться, что же происходит на наших собраниях. Люди приходят на собрания АН по самым разным причинам, но цель каждого собрания – предоставить участникам АН место, где можно делиться выздоровлением с другими зависимыми.

Если ты не являешься зависимым, ищи «открытое собрание», на котором могут присутствовать люди, не являющиеся зависимыми.

Собрания АН – это не учебные занятия и не сеансы групповой терапии. Мы не преподаем и не консультируем. Мы просто делимся нашим личным опытом, связанным с зависимостью и выздоровлением.

Если ты зависимый или думаешь, что у тебя есть проблемы с наркотиками, мы предлагаем тебе ежедневно посещать собрания в течение, по крайней мере, 90 дней, чтобы познакомиться с участниками АН и с нашей программой.

Приходи пораньше, оставайся подольше и задавай много вопросов – как до, так и после – и у тебя будет возможность извлечь максимальную пользу из каждого собрания.

Нас не интересует, сколько или какие наркотики ты употреблял, для нас главное то, как зависимость и выздоровление влияют на наши жизни.

Из уважения к анонимности всех наших членов, мы просим приходящих на наши собрания людей не рассказывать о том, кто наши члены, или чем они делятся на собраниях.

Гостей и новичков обычно просят представиться по имени. Новичков, как правило, приветствуют рукопожатием или объятием и вручают брелок «Добро пожаловать».

Наши собрания сильно отличаются друг от друга по количеству присутствующих и стилю проведения.

Некоторые собрания маленькие и уютные, другие – большие и шумные. Правила проведения и термины, которые используются на собраниях, также сильно отличаются в разных местах.

Важнее всего то, что на собраниях мы делимся нашим опытом, силами и надеждой. Если ты зависимый, возвращайся снова на наши собрания и прими участие в нашем выздоровлении!

Дай себе ШАНС



Меня зовут Т.Е., в настоящее время я нахожусь в тюрьме, и я остаюсь чистой в течение 18 месяцев. Еще в мае 2018 года у меня случился срыв после почти трех лет чистого времени. Через две недели после того, как я снова употребила, произошел трагический несчастный случай, и я потеряла все. Меня арестовали, и это привело меня в тюрьму во второй раз.

Во время трехмесячного расследования, предшествовавшего аресту, я оставалась чистой и посещала собрания Анонимных Наркоманов, интенсивную амбулаторную программу и еженедельные консультации. Я и раньше бывала на многих собраниях АН, но всегда чувствовала себя чужой.

На этот раз я чувствовала себя как дома и в своей тарелке. Я поняла, что это не кто-то другой заставляет меня чувствовать себя неловко, а я сама. Я знала, что действительно готова к переменам. Я начала лучше узнавать других членов АН и больше делилась тем, что происходит со мной, и своими чувствами.

Когда я оказалась в тюрьме, у меня было три чистых месяца за плечами, и я немедленно попросила разрешения посещать одно собрание в неделю, которое там проводилось. Мне потребовалось семь месяцев, чтобы получить разрешение на посещение. В то же время у меня не было материалов АН, но я как-то умудрялась не употреблять и держаться подальше от людей, которые употребляли.

На первой встрече были замечательные волонтеры комитета по Больницам и Учреждениям. Я взяла каждую из брошюр и адрес для переписки по Шагам в моем районе. Я приступила к работе по программе на следующий же день. С тех пор у меня появилась книга ежедневных медитаций «Только сегодня» и Базовый текст, который я добросовестно читала.

В последнее время, когда волонтеры комитета БУ не могут этого сделать, я предлагаю провести собрание. В настоящее время я заканчиваю работу по своему Второму Шагу с членом АН на воле и часто общаюсь со своей Высшей Силой. Я регулярно применяю на практике духовные принципы и вижу, как растет мое терпение, сострадание и терпимость к остальным 800 с лишним женщинам в лагере.



Недавно ко мне подошли три или четыре женщины и спросили, что делать и как им начать работать по программе 12 шагов АН. Только подумайте - другие люди хотят того же, что и я.

Каждое утро мы вместе читаем «Только сегодня», и еще я отдаю материалы, которые уже прочитала, например, выпуск журнала «Рука помощи» (журнал, издаваемый для заключенных, содержащий личные истории выздоравливающих зависимых).

Я призываю их писать в АН и работать по шагам по переписке, я слушаю их, когда у них возникает потребность поделиться.

Я планирую посетить собрание Анонимных Наркоманов в день моего освобождения и продолжить свое выздоровление на воле. Моя семья заслуживает самой лучшей версии меня, и, благодаря АН и моей Высшей Силе, я нашла способ быть наилучшей версией себя.

Т.Е., Коннектикут, США

Перепечатано из Reaching out, 01.2020





Всех, кто читает этот текст, приветствую!

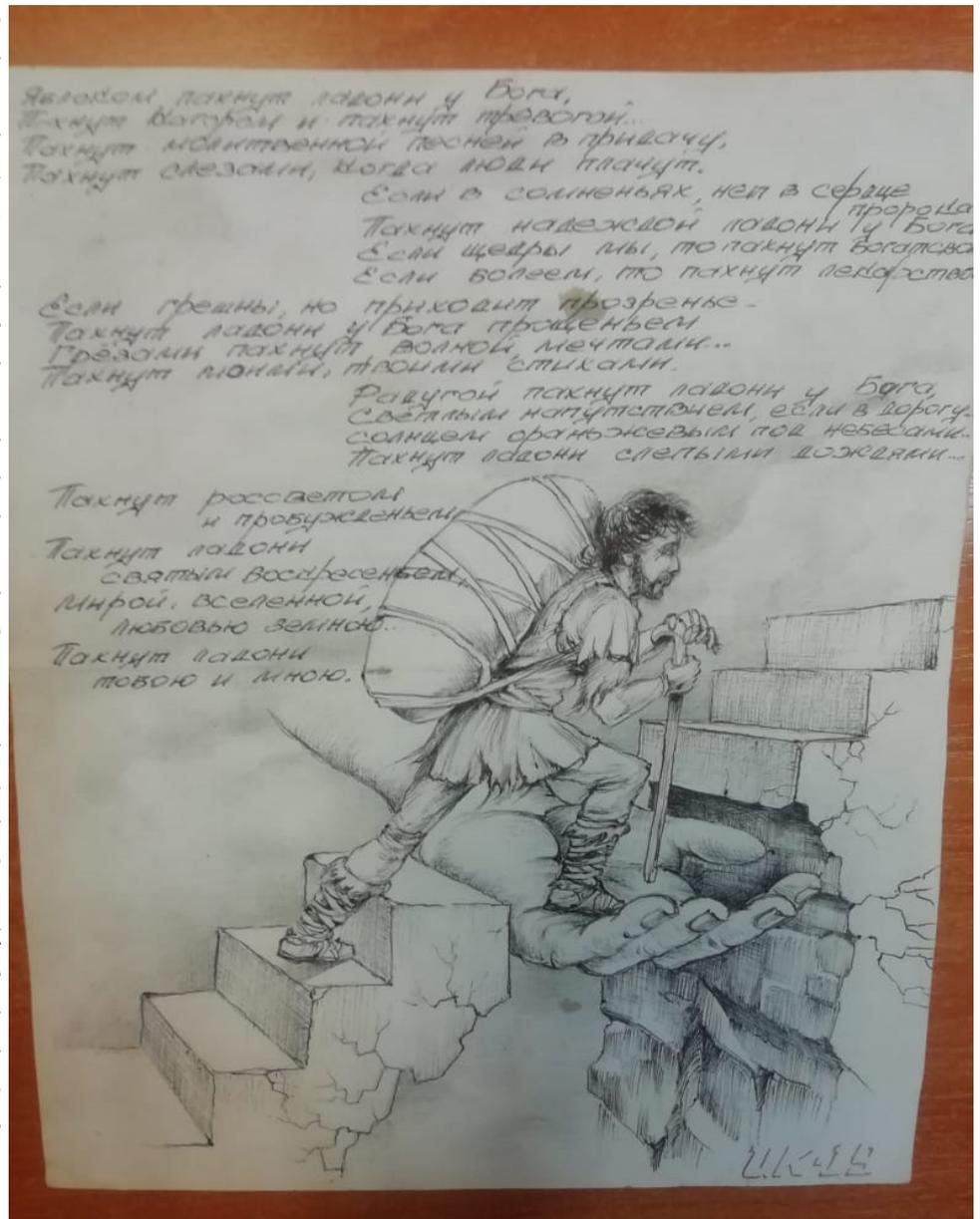
Меня зовут Мамед Рза, я бывший наркоман! Очень часто говорят, что бывших наркоманов не бывает, но я со смелостью готов опровергнуть это! Когда-то тоже был уверен, что их не существует на самом деле. Но я знаю людей, которые, не употребляя, прожили до конца своей жизни. Не просто прожили, а прожили счастливо. И, наверное, я всю жизнь во всем искал вот это вот счастье.

Я искал счастье совершенно во всем и никогда не мог его достичь. Это было самое разрушающее во всем. Я не мог достичь счастья! Я искал этот хайп сначала в спорте. Постоянно вливался. Я торчал на этих победах. Потом я искал этого хайпа, этого кайфа в криминале. Я считал, что когда люди тебя боятся, когда ты крут — это кайф. Я торчал на этом. Думал, что это сделает меня счастливым, я был в этом четко убежден. И правда, в какие-то моменты это действительно делало меня счастливым. Как в спорте, так и в криминальном образе жизни. Но становилось только хуже и хуже. И чувство неудовлетворенности постоянно присутствовало во мне. Мне хотелось больше.

Понятное дело, в силу того, что я человек, невозможно достигнуть идеала. Но это я понимаю сейчас. А тогда я только ругал себя, в те моменты, когда не достигал чего-то или где-то ошибался. Ведь я не давал себе возможности сделать ошибку. Так же, как и в спорте. Проигрыш для меня был смерти подобен. В криминальном же образе жизни я не имел права ошибаться. Я должен был жить четко. У меня просто сложились ложные устои в жизни. Я разделил всех людей по классам. Кому какой. Кто черт, кто гад, кто хреновый друг. Я осуждал совершенно всех, кроме себя. Ведь я-то был идеален. Я-то был хорош. Вот он плохой друг, он поступил плохо.

Сейчас я смотрю на это совсем по-другому.

На сегодняшний день те оправдания моего поступка по отношению к человеку кажутся мне смешными. Потому что я понимаю, что все мы люди. Все мы достойны жить.



И если кто-то богаче меня, это не значит, что он не прав. Если кто-то умнее меня, это не значит, что он плохой. Если кто-то был сильнее меня, то это тоже ничего не значит. Раньше, если кто-то был богаче меня, я пытался забрать у него это богатство. Если кто-то был сильнее меня, то я пытался подавить его своей силой. Если кто-то был сильнее меня физически, я пытался подавить его своей хитростью. И вот на этом всем я торчал. Этот терч приводил меня к постоянному саморазрушению и постоянным проблемам. Постоянные конфликты, скандалы, розыски, постоянные угрозы. Дисбаланс. У меня была настолько непонятная жизнь.



То там, то тут, жил не жил, спал не спал, ел не ел. Это было настолько дико, что я смотрел на обычных людей как на инопланетян. Тогда еще, не употребляя какие-то наркотики. Думал, как можно ходить с 9-ти до 6-ти на работу, на завод. У меня тетя ходит на работу на завод уже 30 лет. Как вообще так жить можно! Сейчас я уверен, что так жить и нужно! Быть ответственным человеком. Нести ответственность за семью и за близких.

Я почему-то всегда думал, что я не такой, как все. Я думал, что я где-то лучше. А потом начал думать, что на самом деле я хуже! На сегодняшний день я не считаю, что я где-то лучше или хуже. Я просто другой. Это не означает, что я не могу быть ответственным и не могу ходить на работу с 9-ти до 6-ти. Я могу. А могу и по-другому. Это мой выбор. Мне главное - нести свою ответственность. Как финансовую, так и ответственность за своих близких и за своих родных.

Все мои установки пожизненные привели меня в итоге к наркотикам. В 2010 году получил травму позвоночника и очень быстро нашел свой любимый наркотик. И все... меня снесло с трассы. Я понял, что меня никогда не привлекала преступность. Меня привлекало то чувство, которое я от этого получал. Потому что, когда я начал употреблять наркотики, я стал получать намного больше чувств, чем от этого. Я быстро как-то начал от этого отходить.

Я очень быстро покатился вниз. Сразу же оказался в путях наркотика. Я понял, что вот оно, да! Тогда я еще не понимал, что там, за ширмой. Находясь в таком кругу, я, конечно же, видел употребляющих, видел, в каком они состоянии, но меня это не остановило. Чувство, которое я получал от наркотиков, было гораздо сильнее страха того, что может быть. Они очень быстро заглушили во мне голос совести. Все, что я делал, это глушил голос совести, чтоб не слышать его. В итоге я оказался в полной жопе со всех сторон. Мое употребление привело меня к полному одиночеству, моральной и физической деградации. Я потерял как физическую форму, так и уважение в своих глазах в первую очередь. Если на улице я был нормальный, то дома я был фашист, насильник. Я никогда не поднимал руку на кумарах на свою семью, но морально и психологически один мой вид и образ жизни их просто убивал. Я не могу это описать. Одно мое общение чего стоило. Для них я был фашист, и я это понимал. В конце концов я остался один.

Мать и жена как-то пытались меня поддержать. Но, по сути, я уже настолько был замкнут на себе, на своем внутреннем Я, как мне плохо, обвиняя всех вокруг. Все вокруг были виноваты, только не я. Я делал все, чтобы ушла жена. И однажды она сказала: или ты выздоравливаешь от своей зависимости, бросаешь употреблять, или же я ухожу. И, наверное, в тот момент, когда уже не осталось ни одного барыги, с кого я мог что-то получить, и, понимая, что еще немного, и я залечу на долгий срок по их установке, понимая, что у меня нет денег, ничего, для того, чтобы просто продолжать жить, я больше так жить не хотел. Я больше чем уверен, что каждый наркоман в конце концов уже не хочет употреблять, просто он не знает, как это сделать. Когда я переставал употреблять я ,опять начинал. Я думал, что это конец. Это все во мне смешалось круговоротом. Я просто ответил жене, что да, я хочу выздоравливать. Скажите, как и что мне делать, я буду делать. И тогда моя жизнь просто перезапустилась по-новому. Просто перевернулась с ног на голову. Единственный раз в этой жизни я просто перестал слушать свою голову, делать так, как я считаю.



Я поставил другого человека во главе своей жизни и сказал: «Покажи мне путь!» На сегодняшний день я дружу с этим человеком, у него много лет чистоты и очень много людей, которым он помог.

На сегодняшний день я чистый почти два года. Поставив другого человека во главе своей жизни, я увидел результат. И этот результат был прекрасен. Я представляю свою жизнь сейчас как семя, которое я посадил и мне нужно за ним ухаживать. Я просто начал выращивать это дерево. Каждый день. Не так, что я полил и забыл. Я каждый день его поливаю. Каждый день пытаюсь вложить в себя что-то. Какие-то знания, слушать людей. Стараюсь посмотреть на эту жизнь под другим углом. Потому что так, как я видел свою жизнь, как мне нужно жить, самые мои гениальные идеи приводили меня в полный крах. Всю мою жизнь. Самые мои прекрасные понимания, как нужно действовать, общаться, разговаривать и вообще, как жить по этой жизни, привели меня к тому, к чему привели. Тюрьма, больница или смерть. И каждый день теперь я встаю и говорю себе, что сегодня я буду поливать свое дерево, я буду слушать других людей, буду советоваться, как мне поступать. Как мне взаимодействовать

с моей женой, семьей, с людьми. Потому что, как оказалось, я даже с людьми нормально взаимодействовать не мог. Все мои отношения были построены на корысти и каких-то интересах. Я поливаю это дерево, и, представьте себе, оно дает плоды. Я понимаю, что, не полив его, я не получу плоды, и буду опять страдать.

Все, что мне нужно — это счастье. И я понимаю, чтобы добиться этого счастья - нужно выполнять правильные действия для того, чтобы оно было постоянным. Чтобы это не было так: врезался, получил пару часиков счастья, точнее, «счастья». А на самом деле получил только иллюзию и обман. А то - счастье, которое я получаю каждый мой день.

У меня есть выбор делать по-другому на сегодняшний день. И это мой выбор. Я выбираю быть счастливым!

И хотел бы сказать: ребята, путь есть! Не просто жить без наркотиков, а жить счастливо!

Я благодарен Сообществу «Анонимные Наркоманы».





Всем привет. Меня зовут Дима, и я наркоман. Благодарю Сообщество «Анонимные Наркоманы» и организаторов данного проекта, которые предоставили мне возможность написать немного о себе. Я надеюсь, что мой опыт поможет найти хотя бы одному зависимому новый путь в жизни.

Мне 34 года, я из Казани, и последний раз освобожден в июле 2020 года, отсидев 5 лет по части 2 статьи 228, и все сроки были из-за наркотиков или из-за того, что так или иначе было связано с ними.

Алкоголь я попробовал рано, мне тогда было 10 лет. Тогда же и начались мои проблемы: впервые меня поставили на учет в ПДН и закрыли на 15 суток за преступление в ЦВИМП. В детстве я очень часто убежал из дома - я не помню, почему, наверно, мне просто нравилась уличная жизнь. Когда мне исполнилось шестнадцать, я совершил преступление, мне дали 2 года условно. Преступление я совершил, находясь в употребленном состоянии. В 18 лет мне дали мой первый реальный срок.

За время, проведенное в тюрьме, у меня появились другие ценности, тюремные понятия и совершенно другой круг общения на свободе. Я, конечно же, начал употреблять, и за первый же год я потерял абсолютно всё, включая доверие родственников и друзей, здоровье, а приобрел проблемы и больше ничего. Иллюзия того, что в употреблении всё хорошо, рассеялась, в принципе, уже в первый год моего употребления. Ну, я не знал, что с этим делать. Бросить употреблять

я уже не мог. Если в жизни появились наркотики, то это значит, всё остальное уходит на второй план. Спустя полтора года - снова срок, и это уже было настолько обыденно, что я ехал в тюрьму, как домой. Я знал, что в тюрьме я приду в себя, тюрьма меня спасала. Тогда я думал, что моя жизнь всегда будет такой, какой-то другой жизни я не представлял.

В 2015 году, это был мой четвертый срок, меня привезли в ту же колонию, откуда я уже освобождался до этого. Проблемы у меня начались практически сразу, ведь я сам вечно искал себе проблемы, и, конечно же, успешно их находил, не знаю, как описать это в двух словах. Все сотрудники, от контролеров до начальника учреждения, считали меня конченым и неисправимым, если честно, я и сам себя считал таким.

Я даже боялся освободиться, так как думал, что меня снова посадят, хотя на воле меня ждали жена и мама, а где-то в мечтах у меня было желание начать новую жизнь. Но как это сделать, я не знал. На свободе очень много соблазна, и я очень этого боялся, к такой жизни я как будто был не был готов. За полгода до освобождения я познакомился с Сообществом «Анонимные Наркоманы». Тогда я думал, что это секта, и люди просто делают на этом деньги. В Сообществе я появился только потому, что появились новые проблемы с администрацией, и я считал, что там я смогу просто немного спрятаться от глаз. Я посещал собрания каждую неделю, показывая тем самым администрации, что я якобы не употребляю. В зону заходили новые ребята из Анонимных Наркоманов. Они постоянно рассказывали о



себе, говорили, что у них большие сроки чистоты - по 10, по 15 лет. Я тогда думал, что они обманывают, и никак не мог поверить в то, что это возможно, но всё же продолжал ходить. Я ходил туда скорее всего не ради того, чтобы оставаться чистым, а просто ради любопытства, а иногда и просто посмеяться.

Через месяц моего посещения и общения с Анонимными Наркоманами я был удивлён: просто посещал собрания и не употреблял уже месяц. Для меня это было шоком. Я начал задумываться над своей жизнью, и принял решение, что нужно дать себе шанс попробовать начать новую жизнь. Ребята говорили, что с собрания можно уйти в любой момент, что держать никто не будет, дверь всегда открыта и выход там же, где и вход, но если я вернусь, то меня всегда будут рады видеть снова. Всё по собственному желанию.

Я решил, что, освободившись, обязательно посетю хотя бы раз эти собрания. Освободился, отсидев 5 лет, с бешеным чувством страха перед свободой. Но, выйдя за забор, я был приятно удивлён - меня приехали встречать не только мои родственники, но ещё абсолютно незнакомые мне люди. Это были ребята из АН, и они меня встретили с таким теплом, как будто это были самые близкие люди. Такого я никогда не испытывал. В первый же день по моей просьбе меня отвезли на моё первое собрание. Я очень нервничал, так как было много народу, и все меня приветствовали, как будто знали меня всю жизнь. Новичок считается самым важным человеком на любом собрании, и это были непередаваемые ощущения.

С того дня я прихожу туда каждый день. У меня снова появились друзья, и они всегда рады меня видеть, готовы меня поддержать, когда тяжело, или порадоваться вместе со мной, когда мне хорошо. С момента моего освобождения у меня ни разу не было проблем с законом. Сейчас у меня надзор - 8 лет, и когда ко мне домой приходят полицейские, я не испытываю никакого страха - я чист. Раньше я всегда ждал, что меня арестуют, сейчас я знаю, что ничего плохого не совершаю - **мне нечего бояться!**

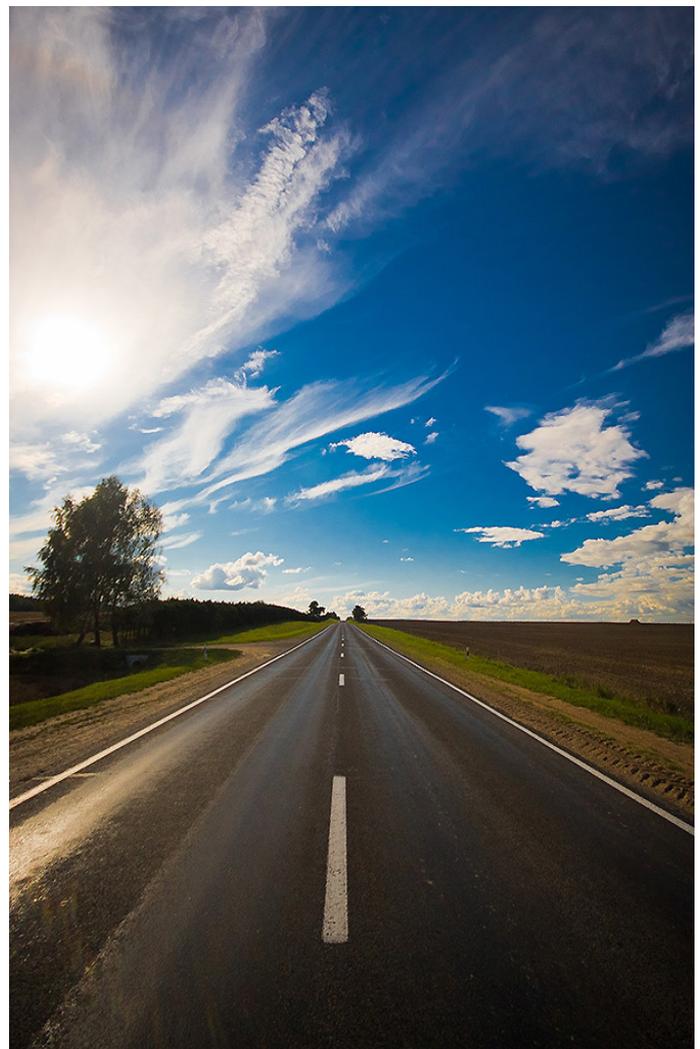
Правильно говорят, что Бог любит выздоравливающих наркоманов. Мы с женой сейчас планируем завести ребёнка, вернулось доверие родственников, появились друзья. Я смог наладить отношения с дочкой от первого брака. Ей сейчас 16 лет, и она делится со мной всем, что

происходит у неё в жизни, и это дорогого стоит.

Я научился радоваться жизни - с наркотиками этого не удавалось. Благодаря Сообществу «Анонимные Наркоманы» я могу жить и радоваться жизни дальше. У меня появилась вера в будущее. Я просыпаюсь каждое утро с любимой женой, и чувствую её любовь и заботу. Каждое утро я ей говорю, как сильно я её люблю, вместо того чтобы бежать за очередной дозой. Я свободен, и мой круг общения полностью изменился, и все, с кем я общаюсь, всегда меня поддержат, и это просто непередаваемое чувство, такое нужно испытать.

Благодаря Сообществу «Анонимные Наркоманы» сегодня этот путь есть у всех, и нужно только желание прекратить употреблять, и главное - за это не нужно платить. Я нашёл новый путь в жизни, и мне бы хотелось, чтобы его нашёл каждый наркоман. Я хочу поблагодарить всех организаторов данного проекта за то, что предоставили мне такую возможность - поделиться своим опытом. Я очень люблю Анонимных Наркоманов.

Желаю всем удачи и найти новый путь в жизни.





Проект «Переписка»

Проект «Переписка» предназначен для того, чтобы те, кто в настоящий момент находятся в местах лишения свободы, могли уже сегодня начать работать по программе «12 Шагов Анонимных Наркоманов», получить свободу от активной зависимости и найти новый путь в жизни.

Идея создания проекта родилась тогда, когда мы с моими друзьями посетили одну из колоний. Когда мы проводили собрание, то заключенные, которые посещали собрания АН в местах лишения свободы, стали задавать нам вопросы на тему: «Могли бы они тоже работать по «Шагам», и как это можно организовать?»

Тут мы крепко задумались, ведь по правилам мы не могли давать свои личные номера телефонов и другие контактные данные. В принципе, на западе уже был подобный опыт, когда приговоренные к пожизненному заключению, которые хотели работать по Шагам, писали письма со своими ответами и отправляли их на абонентский ящик. В нашем же Сообществе на тот момент были сложности с регистрацией подобного ящика, и отсутствовали люди, готовые взяться за эту работу.

Для того, чтобы продвинуть эту идею и организовать это движение, нам пришлось провести определенную работу, чтобы продумать детально, как это будет работать, зарегистрировать необходимые абонентские ящики и подобрать людей, готовых делиться своим опытом по переписке.

Сначала мы получили два письма от заключенных, находящихся в колонии в г. Орел. Затем письма стали приходить из других регионов. Сейчас функционирует уже четыре почтовых ящика для писем. Они находятся в Москве, Санкт-Петербурге, Казани и Екатеринбурге. В этом проекте задействовано более 35 человек, из тех, кто ведет переписку.

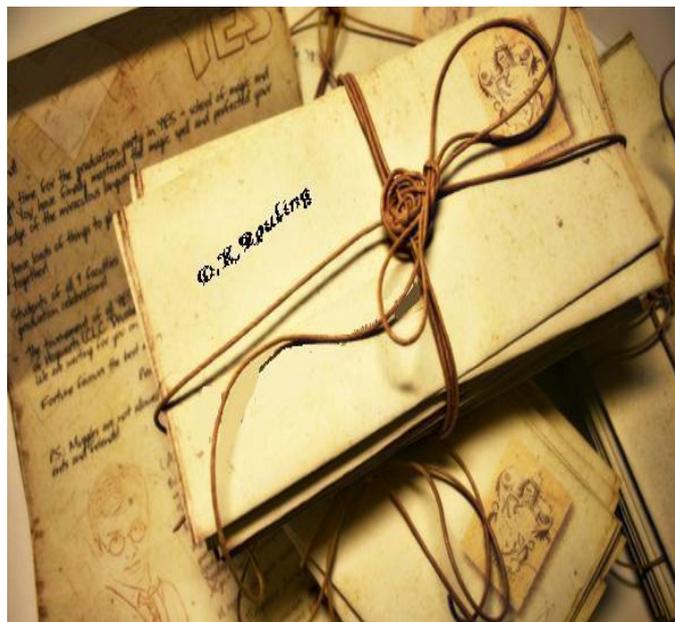
Для того, чтобы проект мог функционировать, он согласуется с администрацией колонии. Спонсоры АН берут на себя обязательства вести работу только по Шагам. Они не занимаются обсуждением каких-либо вопросов, прямо не касающихся выздоровления от зависимости, не обсуждают режим учреждения, не выполняют никаких просьб и обращений. Все письма подвергаются цензуре.

Осужденный пишет письмо на абонентский ящик о том что он хотел бы работать по Шагам.

Это письмо передается одному из участников Сообщества АН, который готов работать с этим осужденным. Мы стараемся, чтобы он был как можно ближе территориально к тому месту, где находится эта колония. Это ускоряет доставку писем до адресата.

Ответное письмо отправляется обратно так же через абонентский ящик. Тем самым мы сохраняем анонимность наставника. Учреждение, в котором отбывает наказание осужденный, с которым ведется переписка, наставник из Сообщества не посещает. Это одно из требований безопасности, и мы не отступаем от него. Переписка ведется по принципу «мужчина с женщиной, женщина с женщиной».

После установления стабильного контакта осужденному отправляется по необходимости литература, чтобы он мог начать свою письменную работу.



Абонентские ящики для отправки писем находятся:

115419 г. Москва ул. Шаболовка д.34 ст.3

192148 г. Санкт-Петербурга а/я 31

620131 г. Екатеринбург а/я 28

420032 г. Казань а/я 674

220050 РБ. г. Минск а/я 332

454000 г. Челябинск а/я 18