

ДАЙ СЕБЕ ШАНС

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 помогать 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 предрассудков 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»*

История выздоровления

Всем привет! Меня зовут Юра, я — зависимый!

Сразу хочу искренне поблагодарить за то, что мне представилась возможность, находясь здесь, рассказать свою историю и поделиться опытом выздоровления. Я благодарен Богу за то, что в моей жизни появилась программа, сообщество Анонимные Наркоманы и люди, которые участвуют в помощи зависимым здесь, в местах лишения свободы. Я даже благодарен администрации за то, что предоставили такую возможность. Программа работает и творит чудеса, и это — круто. Примечательно, что я пишу этот текст 1 января, хотел раньше написать, но решил дождаться этого дня. К тому же, сегодня вечером на нашем собрании, здесь, в спец. отряде, я объявлю свой юбилей — один год, как я не употребляю. Я не употребляю ничего уже год — это удивительно и является чудом, ведь у меня есть возможность употребить, а мне хочется не употреблять. Для меня «не употреблять» — одна из ценностей, которую я не хочу терять. Сегодня я проснулся раньше подъёма, как обычно, умылся и сел писать это. Это, наверное, впервые в жизни я 1 января чувствую себя кардинально по-другому, чем раньше. Весёлый, есть настрой, оптимизм,

бодрость наполняет меня. У меня нет похмелья или апатии, как если бы я вчера употреблял на празднике, и нет сожаления, что я вчера ничего не употреблял, ведь праздник же. Кстати, всех поздравляю с Новым годом и желаю всем счастья! Мой вчерашний вечер 31 декабря был, как все обычные вечера за последние месяцы, подвёл итоги за год, и увидел, сколько изменений во мне и в моей жизни произошло. И в будущее я смотрю с какой-то твердой уверенностью, что всё будет очень хорошо, у меня есть программа, и все страхи исчезают, и это здорово. Так вот, вчерашний вечер мой закончился прочтением книжки перед сном, и, собственно, спал я уже в 9 00. И вот я сейчас здесь, с вами, и это тот Праздник, которого не хватало моей душе — когда я нахожусь здесь и сейчас, когда я в мире с самим собой, и с людьми, которые меня окружают. Бдительность и честность в отношении к самому себе — это начало моего выздоровления. Программа творит чудеса,



и я в полной мере это ощутил за прошедший год. Оказалось, я умею чувствовать и проживать чувства, какими бы они ни были. Вот сейчас я чувствую волнение, радость, дружелюбие, надежду, веру и, кажется, любовь. Чувства размораживаются, это правда. Завтра, 2 января, будет девять дней, как не стало моего отца, он умер от «короны». Я три дня рыдал, сам от себя такого не ожидал, я не хотел при этом ничего употреблять. Я хочу проживать свои чувства в чистоте.

Я открываюсь перед наркоманами на собрании и не боюсь, что мои чувства, слёзы или моё прошлое кто-то осудит или будет критиковать, и это здорово.

Юра

История выздоровления

Всем привет! Я — зависимый!

Мне 42, года я из Набережных Челнов, употреблять начал в начале “девяностых”. Сначала пил, но я не любил пить, пил просто потому, что все пили. Я блевал и падал от выпитого. Когда впервые употребил травку, я подумал, что нашёл волшебное средство для поднятия настроения и вообще “кайфа”. “Улица” тоже повлияла положительно на развитие моих дефектов характера, все они благополучно усложняли мне жизнь, и моим близким — тоже. Работать “западло”, в армию идти “стрёмно”, а жить самостоятельно я не умел и не хотел учиться этому. Тогда я уже начал жить, чтобы употреблять, и употреблял, чтобы жить, остальное мне было неинтересно. Дома отец скандалы устраивал, житья не давал, называл дармоедом и паразитом. У мамы из кошелька деньги воровал. Без-

умие, когда воруюшь у тех, кто тебя родил, любил, заботился, одевал и кормил. Мама прощала меня и скрывала от отца, что я деньги таскал у неё из кошелька. Я, ни секунды не сомневаясь, употребляю,

Я понял для себя чётко, что хочу находиться здесь и выздоравливать.

и понимаю — это то, что нужно — это решение всех моих проблем. Пропали страх, беспокойство, и чувство эйфории наполнило меня. Мне было легче жить в иллюзиях, чем решать свои проблемы.

Друзья пропали. Из дома тащил, всё что получалось: вещи, деньги, золото у мамы, и дома меня возненавидели. Я обманывал, предавал, манипулировал,

лишь бы не допустить абстиненцию. И вот я совершаю преступление, и меня сажают на 9 лет строгого режима и увозят отбывать в Мордовию. Там было очень страшно, голод, холод и смерть.

Я подумал, что это конец мне настал, и если, дай Бог, освобожусь, то никогда, ни за что не притронусь к наркотикам, никогда, ни за что, больше не сяду в тюрьму. Через 7 лет освобождаюсь досрочно, и я честно, как и планировал, не прикасался к тяжёлым наркотикам. В первый же день я пил и курил лёгкие наркотики, а тяжёлый наркотик — нет-нет, “Боже упаси”!

Если бы я в то время обладал теми знаниями, которыми обладаю сейчас, возможно, жизнь моя сложилась бы иначе. 26 лет, можно ещё многому порадоваться и много сделать хорошего. Сейчас нет смысла сожалеть об этом. Программа меня учит сожаление заменять благодарностью за то, что есть ещё много времени исправлять ошибки, радоваться жизни, оставаясь чистым. И облегчить свою душу, возмещая ущерб себе и близким, родным людям и вообще везде, где нужно. И это здорово.

Так вот, я пил и курил, и что, вы думаете, произошло дальше? Правильно — не прошло и полгода, как героин нашёл меня, или я его. Очень быстро всё перевернулось с ног на голову, проблемы накрыли меня сразу, ведь я с первого же употребления залез на систему.

Отец сразу же переселил меня, мою жену и сына в малосемейку, потому что дома всё повторилось, воровство и обманы. И вот я про-торчал два года, пока на меня не завели уголовное дело по 228. Там как-то договорились, и я ждал суда под подпиской о невыезде. Я жёстко торчал. Страх тюрьмы, боязнь абстиненции и жестокая депрессия довели меня до суицида. Я де-



лаю умышленный передоз и ухожу из жизни...

Проснулся от холода, рядом на кровати спит жена и сын. Я потянул одеяло на себя и уснул с мыслями: “Живой”. Утром рассказал жене о моём деянии, она же сказала: “Ты debil и неудачник, даже из жизни уйти нормально не смог”. Я и так был в отчаянии, так что не воспринимал её слова близко. Только сейчас я понимаю, что так думает созависимая личность. Как же сильно она ненавидела меня. Мне больно сейчас думать о том, как она мучилась, живя со мной, что она чувствовала и переживала — это тоже жесть. В итоге меня сажают на 8 лет особого режима. Я сидел, и на зоне чуть ли не клялся, что никогда больше в жизни не употреблю наркотики.

Освободился, и история повторилась “от” и “до”. Я пил, курил, а через примерно полгода начинаю употреблять внутривенно. Когда мне стало ясно, что конец не за горами, я ложусь в ГНД. Понимаю, что это не поможет, как и раньше, сбегая оттуда через 5 дней. Домой не пускают, и я решаюсь на последний отчаянный рывок как-то выжить. Я совершаю глупое преступление по мелочи, употребляю дозу и сдаюсь участковому с явкой с повинной. 4 года “строгого”. Тюрьма! Вот моя спасительница. Только там я останусь живым, там меня примут с распростертыми объятиями, там накормят, напоят, оденут, обучат, спать уложат, одеялом укроют, да еще и охранять будут день и ночь. И наркотики там сложно найти.

История выздоровления

Всем привет! Меня зовут Илья, я — зависимый!

Мне 36 лет. Я начал употреблять с раннего детства. Употребление стало моим образом жизни. Моя жизнь начала рушиться, не успев начаться. Я попадал в тюрьмы, лагеря, больницы. Потерял семью, друзей, у меня были передозировки, вследствие одной из них я попал в реанимацию, но всё это меня не останавливало, я боялся и употреблял, боялся и употреблял...

В 30 лет произошло ужасное событие в моей жизни, вследствие

И вот я сижу полтора года, работаю на “швейке”. Слышал, спец. отряд открыли. Предубежденность и страх осуждения со стороны зеков мне не давали возмож-

Любые потрясения, которые происходят со мной, играют мне на руку — это и есть духовный рост — учиться проживать всё в жизни, не употребляя.

ности даже думать об этом, и я не верил, что это поможет.

Я уже смирился с тем, что умру от наркотиков, и мечтал поскорее освободиться и употребить что-нибудь потяжелее.

В какой-то момент там, где я работал на “швейке”, сложились обстоятельства не очень благоприятные для меня, и я решил перевестись в этот отряд. Я думал, посижу, отдохну, займусь собой, и через полгодика освобожусь по УДО. В день переезда я сразу же попадаю на своё первое собрание Анонимных Наркоманов. Зашли ребята со свободы. Мне хлопали, приветствовали, а я чувствовал напряжение, недоверие, непонимание и страх оценки. Сейчас вспоминаю тот день, и наполняюсь чувством благодарности. Я понял для себя чётко, что хочу находиться здесь и выздоравливать, особенно когда меня посадили в “изолятор” на 15 суток за незначительное нарушение. Я злился, обижался на всех, и всех винил, только не себя. По-

том смирился, чтобы после “изолятора” меня оставили в этом отряде. Там мероприятия, там собрания, там наркоманы выздоравливают, и моя душа стремилась туда.

Любые потрясения, которые происходят со мной, играют мне на руку — это и есть духовный рост — учиться проживать всё в жизни, не употребляя. Так мне объяснил мой наставник. Я не до конца это понимаю, но верю ему безоговорочно, как Силе более могущественной, любящей и заботливой. Программа работает — я хочу не употреблять, несмотря ни на что. Сейчас я вижу, что бог всегда был со мной, есть и будет, я ведь жив, хотя должен был уже давно умереть, как многие мои соупотребители. Я жив и наполняюсь чувством благодарности за всё то, что есть сейчас у меня — программа, сообщество Анонимные Наркоманы. Теперь я надеюсь и верю, что меня ожидает светлое будущее без употребления. Я пишу Первый Шаг, и, даст Бог, буду продолжать в этом же духе. Всем благодарен, особенно тем, кто услышал мою историю, и тем, кто молится за нас — зависимых. Всех люблю.

Зависимый, г. Набережные Челны

чего я попал в закрытое учреждение, это было днице, после которого мне не хотелось жить. Через год, который я прожил в диком чувстве вины и полном отчаянии, я услышал весть АН от человека П., который приехал из другого учреждения. Общими усилиями подкомитета по Больницам и Учреждениям, зависимым П.и администрацией этого учреждения удалось возобновить ранее проходившие собрания.

Анонимные наркоманы в этом учреждении (были), и группа была названа “Воскресение”, с неё и началось моё перерождение. У меня зажглась искра надежды, которая в процессе моего выздоровления стала пламенем. Мне захотелось жить и меняться. Мое отношение к миру и окружающим изменилось, а люди изменили своё отношение ко мне. Мне начали доверять. Я посещал собрания 2 раза в неделю, в моей жизни появился человек,

которому я очень благодарен и который по сей день со мной — это мой наставник, я стал писать Шаги, вести группу. Чувство нужности и полезности наполняло меня, и, несмотря на то, что я находился в неволе, я чувствовал себя живым и свободным. Выйдя оттуда, меня встретили члены АН, и я приехал на своё первое собрание на воле, я почувствовал там столько любви и тепла, что даже представить такого не мог, ни один наркотик не приводил меня в такое состояние счастья, исполнилась моя первая мечта. Я был на юбилее Московского сообщества, это непередаваемое ощущение. Был на 3-ей конвенции АН России в Казани и плакал, меня

переполняло чувство счастья и благодарности этому Сообществу за эту исполненную мечту, за эту эйфорию

ние, я расту и иду навстречу этому страху, понимая, что такая же вещь, которую услышал когда-то я, спасет

Мое отношения к миру и окружающим изменилось, а люди изменили своё отношение ко мне.

жизни без употребления. Еще было много разных групп и мероприятий, которые всё больше разжигали пламя той искры, зародившейся с самого первого собрания.

Сегодня я продолжаю посещать собрания, и мне бывает очень сложно, я не привык к ответственности, но потихоньку, вливаясь в служе-

ещё не одну жизнь. Ребята, которые находятся в закрытых учреждениях, нуждаются в этой вести, а моя задача — делать эту вещь более доступной, и это лучший способ выразить свою благодарность Анонимным Наркоманам за новую жизнь.

Илья, г. Тверь

История выздоровления

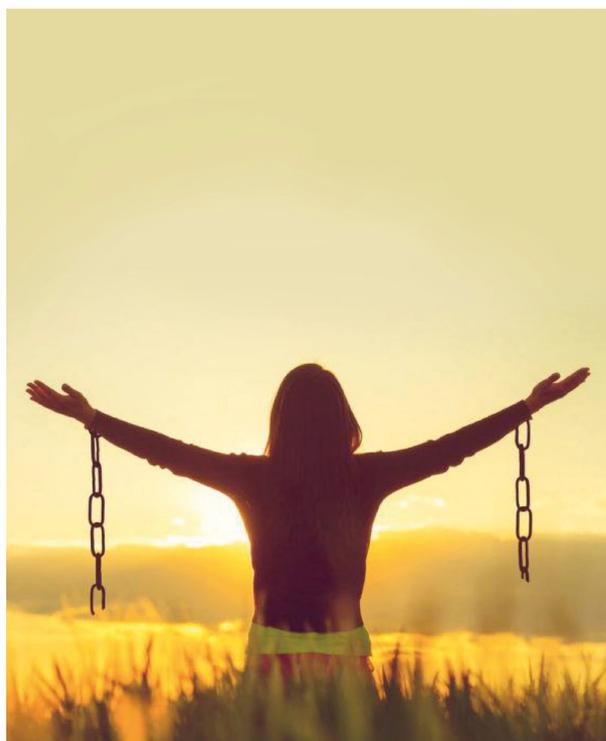
Всем привет! Меня зовут Ира, я — зависимая!

Я очень рада возможности поделиться, хотя бы через строки этой газеты, с тобой.

Сегодня один из обычных дней в моей жизни: работа, встреча с подругой, отдых, и завтра снова будет еще один день. День, в котором нет мыслей, как достать наркотики, как их употребить и найти еще. Ведь именно так проходили последние дни моего употребления, перед тем как попасть в тюрьму. Но именно заключение послужило моему освобождению от навязчивого желания употреблять половину своей жизни. Полжизни с чувствами страха, одиночества, ненависти к себе, вины, стыда и безысходности. Неспособности жить, не употребляя, не важно, что именно.

В 2005 году, когда меня арестовали, я и мечтать не могла о том, что может случиться со мной на сегодня, в 2021 году. Ведь именно находясь в местах лишения свободы, я получила письмо с книгой Анонимных Наркоманов (Базовый Текст) от приятеля, с которым мы когда-то проворачивали темные дела. В письмах и на свиданиях, когда приезжал, он делился тем, что сообщество Анонимные Наркоманы помогло ему прекратить употребление. Я смотрела на него с недоверием и опаской, так как

новый образ жизни, о котором он говорил, был мне незнаком. Все новое вызывало во мне чувство страха и недоверия. Читая книгу Анонимных Наркоманов, во мне стала зарождаться надежда. В лагере я ни с кем не могла говорить об этом, это вызывало смущение и стеснение. Собрания АН в ИК были недоступны. Отличаться от других, показывать книгу, и оставаться один



В книге я увидела обещание: если я буду употреблять — больница, тюрьма, смерть — два варианта из трех со мной случались, и не раз. Оставалось умереть.

на один со своими мыслями мне было неуютно. Ведь именно мне придется сделать выбор, принять

решение. Решение о том, как жить дальше. В книге я увидела обещание: если я буду употреблять —

больница, тюрьма, смерть — два варианта из трех со мной случались, и не раз. Оставалось умереть. А если я дам себе шанс попробовать довериться, я получу возможность перестать употреблять, потерять (это) желание и найти новый путь в жизни.

Так, 29 октября 2009 года, после освобождения я решила дать себе шанс, который изменил мою жизнь и меня до неузнаваемости. Шанс не умереть, а поверить, что сообщество Анонимных Наркоманов может помочь научиться жить и делиться этой возможностью с другими.

Мы часто бываем в больницах и тюрьмах, где есть такие же ре-

бята и девчонки, как мы. Когда мы девочками приезжали, как участницы сообщества Анонимные Наркоманы, именно в то место, где я просидела свой срок, меня пробиало от мысли, как сильно поменялась моя жизнь. Что могу приехать в колонию на час и выйти, а не как раньше, на годы. Мы проводим собрания Анонимных Наркоманов, рассказываем о сообществе, отвечаем на вопросы и обещаем приезжать снова, и оставляем литературу с нашими контактами. Сейчас карантин остановил посещение на неопределенное время, но, даже несмотря на это, мы можем общаться посредством переписки через по-

чтовые письма. Когда приходят письма из мест лишения свободы, я тороплюсь ответить, потому что знаю на собственном опыте, что значит ждать.

Сегодня мне хочется этим делиться. Ведь, возможно, именно к тебе не придет письмо и некому приехать и рассказать о нас, нет информации, как можно начать переписку, нет собраний Анонимных Наркоманов, нет литературы, или совсем скоро освобождение, и ты совсем не знаешь, как дальше жить.

Если ты читаешь эти строки — просто дай себе шанс, попробуй.

Ира, г. Санкт-Петербург

История выздоровления

Всем привет! Меня зовут Людмила, я — зависимая!

Мне 32 года. С жизненного пути я сбилась в 14 лет, когда в моей жизни появились быстрые наркотики. Эти наркотики очень медленно разрушали мою жизнь, и поначалу вообще казались безобидными.

Вся сложность моего случая заключается в том, что мое употребление началось в переходном возрасте, в тот момент, когда личность только устанавливалась. Принципы и убеждения были еще не до конца сформированы.

Взрослую жизнь я познавала самостоятельно, в основном под действием наркотиков.

Ночные клубы, бары, игровые автоматы, квартирники, автомобили — все это было весело и беззаботно. Никто и никогда мне не рассказывал, к чему это все может привести. Благодарна Богу, что уберечь меня от серьезных потрясений. Впервые я попала в тюрьму в 22 года, за сбыт наркотиков в крупном размере. Мне грозило от 8 до 20 лет тюрьмы, именно тогда мои родители узнали, что я употребляю. Мама тогда сделала все возможное, чтобы я получила наименьший срок, ездила ко мне постоянно, несмотря на то, что у меня был уже грудной брат.

Тогда я получила всего три года, а отсидела 2,2. На мое освобождение отец подарил нам с мамой салон красоты и оплатил мое обучение.

Мне были предоставлены все условия для начала новой жизни, но хватило меня на пару месяцев нормальной жизни.

Спустя пять лет я снова сидела на скамье подсудимых. Родители на этот раз категорически отказались меня поддерживать, и я всерьез задумалась. На протяжении года, пока я находилась в СИЗО, я ежедневно молилась Богу и просила его наста-

На собрании я узнала, что существует проект Переписка по шагам АН, и я решила написать. Сейчас я работаю по Первому Шагу со спонсором по переписке из Санкт-Петербурга.

Я заодно прохожу лечение в спец. отряде для зависимых. Отряд находится при учреждении, где работают психологи и наркологи. Считаю, что Первый Шаг — он са-

Мне были предоставлены все условия для начала новой жизни, но хватило меня на пару месяцев.

вить меня на путь истинный.

Я узнала, что в России существует специальное лечебное исправительное учреждение для женщин, страдающих от алкогольной и наркотической зависимости. Узнав об этом, я тут же приняла решение добровольно пройти курс лечения. Меня не остановило, что ЛИУ находится за 1200 км от моего города.

Перед отъездом в ЛИУ в нашу колонию приехали девушки из сообщества Анонимные Наркоманы, и я буквально чудом оказалась на этой встрече. Чудо, что собрание это проводилось специально для первоходов.

мый важный и сложный, но сделать его необходимо. Моя наставница — спонсор по переписке, во всем меня поддерживает, и я чувствую, что со своей проблемой я не одна.

В моих планах дальше работать по шагам АН и прийти на собрание АН, как только освобожусь.

Знаю, что впереди еще предстоит огромная работа по восстановлению моей личности, и возлагаю надежды, что Анонимные Наркоманы мне помогут. Желаю всем удачи на пути к выздоровлению и свободе от зависимости.

Людмила, г. Санкт-Петербург

История выздоровления

Всем привет! Меня зовут Сергей, я — зависимый!

Я попробую сейчас рассказать свою историю. Раньше не давал интервью или чего-то подобного.

В общем, я употреблял наркотики около 8 лет, может, чуть больше. Употреблял разные наркотики. И алкоголь. Колосся, курил, пил. Вся моя жизнь была направлена на то, чтобы найти какие-то вещества для того, чтобы их употребить. И чтобы уйти от реальности и не находиться здесь и сейчас. Потом, через 3–4 года употребления, я понял, что употреблять я не хочу.

Поначалу я думал, что наркотики помогают мне решать какие-то проблемы. Они помогают мне чувствовать себя лучше, помогают мне мыслить лучше. Потом, спустя эти 3–4 года, я понял, что они мне ничего не дают, кроме последствий. Что я уже должен всем денег, что меня все ненавидят, что меня начинают презирать все люди, со мной никто не хочет общаться, что я выгляжу очень плохо, и у меня нет работы, одни долги и проблемы.

Я пытался завязывать с наркотиками и алкоголем, пробовал разные способы. У меня получалось

ненадолго завязать: на 3 месяца, когда я вообще не выходил из дома, только по крайней необходимости. Но ничего не выходило. Все становилось только хуже, я снова начинал употреблять. В итоге это все привело к тому, что меня поймали на хранении некоторых веществ, и мне дали 4 года

И я видел из опыта других людей, что возможно оставаться трезвым, и что им реально это помогает, что они реально меняются.

условно. Я два года проотмечался, но я продолжал употреблять. Хотя я так же говорил, что употреблять больше не буду, потому что это сейчас очень опасно для меня, что меня могут посадить. Но я продолжал. В итоге, когда я употребил алкоголь, я подрался на улице, а у меня уже было несколько нарушений. Меня остановил патруль,

посадили на сутки. Это было последнее нарушение, и мне заменили условный срок на реальный. Я уехал на 4 года.

Сев, я понял, что, когда я освобожусь, мне употреблять вообще нельзя. Многие ребята говорили, что по освобождению: «Выпить-то можно!». А я как-то сразу понял,

что мне нельзя даже пить. Не уверен я, что последовал бы своим мыслям, потому что я себе всегда что-то говорил и делал все ровно наоборот.

Находясь в лагере, я попал в больницу, и ко мне пришли специалисты. Я узнал, что можно попасть в спец. отряд для зависимых людей. Он находится в этой больнице, а эта больница находится недалеко от моего дома. То есть, лагерь в 600 км. от дома, а больница в 20 минутах езды. И у меня были разные причины для того, чтобы там остаться. Я решил попробовать. Они ко мне пришли, за что им огромное спасибо. Мне сказали, что мест нет, но позже будет возможность туда попасть, через несколько месяцев. Я сказал, что буду ждать. В итоге прошла пара месяцев, ко мне пришел наряд (я был в лагере), и я поехал туда. Я приехал в больницу, ко мне пришли снова две женщины, не буду называть их имена, наверное, это и не нужно. Мне предложили, сказали, что есть место, сказали, если хочешь, то иди. И я согласился.

Я не думал, что они мне смогут чем-то помочь, что они мне что-то новое расскажут о моей жизни, что они мне расскажут, как не употреблять.

Когда я туда пришел и увидел, как там проходили группы, я был очень удивлен и растерян,



мне показалось это таким глупым спектаклем. Я подумал, что люди, которые там сидели, находятся там по каким-то своим причинам. Петляют от лагеря или им нужно находиться там по каким-то другим соображениям, в общем, они исполняют (играют). И я подумал, что мне тоже нужно там находиться, подыграю-ка и я тоже, напишу какие-то там задания. А задания там были как раз по 12-ти шаговой программе, ребята выздоравливали по 12 Шагам.

В общем, писали там письменную работу. Я вообще не хотел ничего там писать.

Писали Шаг. У нас там была группа АН (Анонимные Наркоманы), проходила в 8 вечера каждый день. Ну, и как-то нашел с некоторыми ребятами общий язык, я их слушал. Почему-то я начал им верить, но все равно я как-то сам не хотел писать эти примеры по Шагам, и вообще относился ко всему небрежно. Мне просто нужно было там находиться. Всю программу я воспринимал немного неправильно. Не хотел слушать то, что мне говорят. Я был полностью своеволен, и никак не хотел признавать, что кто-то мне что-то расскажет, тем более какие-то ребята, которые сами непонятно почему тут находятся. Я делал вид, что я что-то делаю, а по сути ничего не делал. Поэтому меня оттуда выписали спустя 4 месяца. Я приехал на лагерь, в лагере я находился год, постоянно вспоминал про этот центр. Я думал о выздоровлении, думал о Шагах, много говорил парням, что есть Шаги, что люди выздоравливают. Я увидел, что приходили люди с «воли», которые там выздоравливали, в этом центре, и делились своим опытом. И я видел из опыта других людей, что возможно оставаться трезвым, и что им реально это помогает, что они реально меняются. Я думал, много говорил об этом. Как сказать... я много говорил об этом, но сам этими вещами не руководствовался. А потом появилась у меня возможность попасть туда второй раз. На меня опять был составлен наряд, и я попал в этот центр во второй раз. И я не скажу, что второй раз я как-то особо рьяно стремился писать что-то, но второй раз

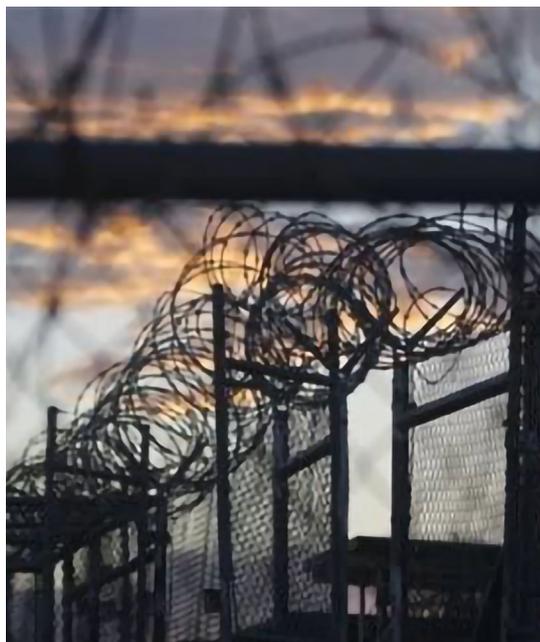


Наркотики — это самая высокая планка, с помощью которой я могу просто убежать из этой реальности и от которой я получаю самые страшные последствия. Даже если я не употребляю наркотики, моя проблема — зависимость, это болезнь эгоизма, полное порабощение своим эго.

я уже слышал то, что мне говорят. Я уже понял суть Шагов, я продолжил писать и осознал, что мне это действительно нужно.

Я понял, что мне действительно нужно меняться. И что моя проблема не только в наркотиках, наркотики — это просто симптом. Наркотики — это просто самая высокая планка, с помощью которой я могу просто убежать из этой реально-

сти и от которой я получаю самые страшные последствия. А так-то, даже если я не употребляю наркотики, моя проблема — зависимость, это болезнь эгоизма, полное порабощение своим эго, потребность сбежать от реальности в какие-то моменты, которые приносят мне позитивные эмоции. И я всегда, в любом случае ищу, даже неосознанно, куда я могу убежать.



Я понял, что мне действительно нужно меняться. И что моя проблема не только в наркотиках, наркотики — это просто симптом.

Неважно, что это. Любое проявление моей зависимости — это всегда последствия, от которых как минимум я буду испытывать негативные эмоции. Я понял, что должен быть полезен кому-то в этом обществе. Жить не только ради себя. Я понял, что мне нужно меняться, и то, что Шаги мне помогут в этом.

Как-то раз к нам приехал человек из Твери. Он сказал, что есть проект «Переписка», и что можно туда написать. И я решил. Написал это письмо, и через месяц мне ответили. Мне сказали, что есть человек, что он очень много лет уже не употребляет, что он согласен вести меня по Шагам, делиться своим опытом жизни без употребления.

Через полгода я выписался. Я очень благодарен человеку, работающему там. Очень благодарен, что она смогла донести до меня, что такое зависимость. Что я смог все-таки это правильно услышать, что я увидел, что у меня реально есть проблема. Что я увидел, что я не самый хороший, а все вокруг не пытаются отравить мне жизнь. Она помогает очень многим людям, не только мне. То есть много людей после этого центра создают

семьи и не употребляют, становятся нужной частью этого общества.

В общем, я поехал обратно на лагерь, я начал там писать Шаги. Потихоньку писал 1й Шаг. Отправлял письма, и мы с наставником (наставник — человек, который помогает работать по программе) разбирали его (Шаг). Он тоже меня очень поддерживал. Мне оставалось сидеть год, не хотелось писать этот Шаг, но общение помогло. И спустя 10 месяцев я вышел по УДО. Я освобожден 3,5 месяца на-

зад. Я сразу же пошел, купил себе телефон, какую-то там SIM-карту. У меня был номер вот этого вот наставника своего, и я ему позвонил. Мы пообщались. Я продолжил писать Шаг. Я с ним сейчас общаюсь, пишу Шаг, мы разбираем его по телефону.

В принципе, на этом все. Вот так я узнал о Шагах, о том, как можно выздоравливать.

Я до этого видел визитки в больнице, что есть Анонимные Наркоманы, но меня это не заставляло пойти и начать выздоравливать. Даже если бы я пришел на группы по совету какого-то человека, сходяв пару-тройку раз, мне кажется, я подумал бы, что это какая-то там ерунда, что люди там нездоровые, что они занимаются ерундой, и что мне нечего делать с ними рядом. Мне кажется, я не стал бы туда ходить. спец. отряд мне объяснил самое главное: мое бессилие перед веществом, то, что мне нельзя употреблять любое вещество. Потому что я не смогу остановиться и буду употреблять до талого, до какого-то дна. И неизвестно, что там будет, на этом дне. Смерть или, возможно, новый срок. В любом случае, хорошего ничего не будет; осво-

бождаясь, я уже понимал, что мне нельзя выпить просто бутылочку пива за освобождение. Потому что если я ее выпью, то все. Я освобождался не один, там были люди. Был девушки из поселка, были парни. Кто-то покупал себе алкоголь, а я купил себе банку кофе. И я пошел к родственникам пить кофе с пирожками. Пока я ждал поезд, я очень боялся, что там все будут пить, что я тоже очень захочу выпить. Но, слава богу, все нормально, я добрался до дома. Меня встретил друг, который тоже был в этом спец. отряде. Я в этот же день позвонил человеку на горячую линию, на следующий день я пришел на собрание. Я начал туда ходить, мне понравилось, хорошие ребята. Интересно их послушать и самому высказаться.

В общем, вот так я узнал о Шагах, о своем эгоизме.

Вот такая вот моя история. Возможно, кому-то это будет интересно, возможно, кому-то будет полезно. Спасибо, что послушали, спасибо наставнику за то, что я сейчас с ним работаю, спасибо Ольге за то, что я нашел этот путь, за то, что у меня сейчас есть возможность жить нормальной жизнью.

Сергей



История выздоровления

Всем привет! Меня зовут Дж. С., я — зависимый!

В данный момент я заключённый тюрьмы, и у меня подходит к концу 18-летний срок. 26 августа 2019 года у меня будет 3 года чистого времени. Мне 37 лет, и последние 3 года были лучшими в моей жизни. И это все только благодаря Анонимным Наркоманам и волонтерам, проводивших собрания и несущих весть в больницах и учреждениях. Я осознал, что если я буду продолжать делать действия по своему выздоровлению, продолжать посещать собрания и слушать моего спонсора, у меня все получится. Жизнь — непростая штука, и чем ближе я к дате своего освобождения, тем меньше у меня страхов и больше интереса к жизни во всей ее красе и по ее правилам. У меня никогда не было проблем с наркотиками, моей проблемой была сама жизнь. Теперь, с АН, нет ничего, с чем я не смогу справиться. Поэтому я хочу поблагодарить всех доверенных служителей, и надеюсь, что однажды у меня будет возможность возвращаться в учреждения, чтобы отдавать.

Дж. С., Вашингтон, 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!



История выздоровления

Всем привет! Меня зовут Дмитрий, я — зависимый!

Мне 30 лет. Я сейчас отбываю наказание в колонии строгого режима, мое употребление наркотиков и алкоголя привело меня в тюрьму, а что самое смешное, я в тюрьме в больнице!

Вырос я в бедной семье, отец — алкоголик, мама тащила всю семью на себе. Употреблять я начал в 17 лет, и практически сразу стал колотиться. Четко помню ту свободу, которую дал наркотик, ее не описать словами. Весь тот груз страхов, комплексов, неуверенности сразу пропал, но это продолжалось недолго. Спустя год меня выгнали из дома из-за того, что узнали, что я колюсь. Родители сказали тогда: «У нас больше нет сына, уходи!»

Это было лето, жара, градусов 35–40. А я в кофте с длинным рукавом, потому что места живого на руках нет от уколов. И я пошел снова на притон, через несколько дней родители меня сами забрали. Я продолжал торчать, проблемы росли, и меня отправили в армию, там я особо не употреблял за год службы, раз 5, но зато исправно пил. В первый же день после того, как я демобилизовался, я употребил так, что потом, стоя на коленях, я молил Бога, чтобы меня отпустило, и клялся, что больше не буду. Я вернулся домой, и все продолжилось, только проблемы нарастали. За следующий год употребления я задолжал разным людям около 2 млн. рублей. Их благополучно выплатили за меня родители, как и последующие все мои долги. Тогда от меня отвернулись все друзья и соупотребы. Мне поставили условие: или ты завязываешь с наркотиками и устраиваешься на работу, или уходишь из дома. Пришлось устраиваться работать. Целый год я не употреблял ничего, курил сигареты. Это был ад, год сухости. Я познакомился со своей женой, и через год я сорвался и посадил жену. За три дня я потерял все и скатился еще ниже. Я помню, сидел на притоне, куча мусора вокруг, и ничего не понимал. А ведь всего три дня назад у меня была работа, я обеспечивал семью, и тут просто ничего.

И опять через некоторое время мне помогли родители, прокапали меня, привели в человеческий вид. Я снова устроился на работу и продолжил употреблять. Мне показалось, что я смог контролировать употребление, ведь я работал уже 4 года, меня не выгоняли, с родителями все хорошо, я нашел формулу жизни, не очень счастливую, но пойдет. И тут в моей жизни появились тяжелые наркотики, и опять притоны, варки. Не надо было больше переживать, где найти и как найти. Я стал барыгой, стал всем резко нужен. Сейчас я понимаю, что нужен был не я, а наркотики. У меня было много денег, голову срывало от их количества. Начались измены,



Но один из ребят сказал мне, что от себя не убежишь, и тут пришло ко мне осознание, что и правда, нет смысла в этом, и нужно что-то менять сегодня.

тусовки, меня несло. В 2016 году у меня родилась дочь. Я прожил с семьей полгода и потом уехал к любовнице в Москву, и жил там же, деньги посылал, и все, откупался этим. В 2017 году меня приняли (арестовали) при сбыте. Какое-то время я находился в федеральном розыске. Помню последние дни перед подследской: я в Москве, в квартире на 23 этаже, завешаны шторы, и я употребляю. Вырубаясь, прихожу в себя, употребляю, и снова рубаясь, и так постоянно. Я выл там просто от осознания реальности, что мне светит от 10 до 20 лет, что я все потерял, и при всем этом даже сдохнуть нормально не могу. Меня осудили и дали 6,6 лет строгого режима. И я уехал на спец. отряд в областную больницу. Я думал, что на больнице будут врачи, таблетки, и, возмож-

но, наркотики. И был разочарован, когда всего этого не оказалось. Выздоровливать я даже и не думал. У меня была четкая уверенность, что у меня нет проблем. Сидел на группах, оценивал других и сравнивал. Вечером ходил на собрания исключительно для того, чтобы про меня там ничего не говорили — в моем присутствии не посмеют же меня обсуждать. Короче, так я просто сидел и ничего не делал. Короче, как обычно, уеду, и все решится. Но один из ребят сказал мне, что от себя не убежишь, и тут пришло ко мне осознание, что и правда, нет смысла в этом, и нужно что-то менять сегодня. Я начал потихоньку втягиваться. К нам раз в месяц заходили ребята со свободы и рассказывали о сообществе Анонимные Наркоманы. Они были красиво одеты, улыба-

лись, и у меня почему-то не было сомнений, что они такие же, как я. Мы общались, смеялись, шутили, пили чай — это очень помогало, и каждая встреча и собрание давали силы и толчок. Сейчас я продолжаю выздоравливать в спец. отряде. Я помогаю ребятам, провожу группы. Работаю по Шагам сам, у меня есть наставник, пишу я 3й Шаг. Когда я перестал употре-

блять, я нашел настоящих друзей — из сообщества Анонимных Наркоманов. Я пережил смерть отца, он умер от алкоголизма, и со мной были рядом ребята из сообщества Анонимные Наркоманы. Я потихоньку начал выстраивать отношения с родными. Каждый день я посещаю собрание и стараюсь делиться опытом. В тюрьме я узнал, что у меня гепатит. В употре-

блении я должен был умереть раз 10 из-за передозировок и суицида, аварий и драк, но Бог решил, что мне надо жить, и это был мой путь, чтобы прийти к вам, к Анонимным Наркоманам, к выздоровлению, новой жизни, которой у меня никогда не было, и которую вы дали мне. Спасибо вам!

Дмитрий

История выздоровления

Всем привет! Меня зовут М. Д., я — зависимый!

Я нахожусь в тюремном заключении уже полгода. Я нарушила федеральные законы, и осознаю, что на 99 процентов это благодаря моему употреблению. На самом деле, такое чувство, как будто меня не арестовали, а спасли, потому что, если бы не наркотики убили меня, то это сделал бы мой грубый парень. Я еженедельно посещаю собрания Анонимных Наркоманов и даже начала проводить небольшую группу среди недели в тюремном блоке. Я получила свой брелок на 6 месяцев и очень горжусь этим, сея зерно выздоровления в тех людях, кто только начинает не употреблять. Только после того, как я в третий раз попала в карцер, я обрела дар отчаяния. Я просила Бога указать

мне путь к лучшей жизни. Я не употребляла, но у меня до сих пор была старая модель поведения. Ко мне пришло осознание, что у меня ничего не получится без выздоровления. Я сконцентрировалась на своей жизни. Я верю, что моя цель — это нести весть зависимым, страдающим от домашнего насилия и зависимости. Я надеюсь, что моя история сможет помочь им до того, как будет слишком поздно. Я знаю, что у Бога более грандиозные планы на меня, и все

началось с того, что я открыла свое сердце для Шагов и принципов Анонимных Наркоманов.

*М. Д., Висконсин, США
Перепечатано из Reaching out, 01.2020*



История выздоровления

Всем привет! Меня зовут Р. Б., я — зависимый!

Мне 30 лет. Я начал употреблять в 2017 году, когда моя мама скончалась от передоза. Примерно через полгода моего продолжающегося употребления я получил 3 статьи за наркотики. Мне удалось остаться чистым 43 дня, 23 из которых — в окружной тюрьме. Но я не дотянул и до 60 дней чистоты, как сорвался. Мой наставник пытался вернуть меня на путь выздоровления, но у меня было множество отговорок.

Я отбываю наказание в 2,5 года, и вот уже 9 месяцев, как я остаюсь чистым. Вместо бесконечных отговорок у меня теперь есть множество возможностей. Тюрьма и Анонимные Наркоманы сохранили

мне жизнь и привели к пониманию, что жизнь не закончилась, а только начинается. Теперь у меня появились надежды

Вместо бесконечных отговорок у меня теперь есть множество возможностей.

и мечты. У меня есть цели и амбиции. Я надеюсь также помогать людям, чтобы делиться своими силами, опытом и надеждой с теми, кто все еще страдает. Может, я все

еще в тюрьме, но благодаря любви и поддержке Анонимных Наркоманов на мне больше нет цепей.

*Р. Б., Аризона, США
Перепечатано из Reaching out, 01.2020*

ПРОЕКТ «ПЕРЕПИСКА»

Проект 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?»

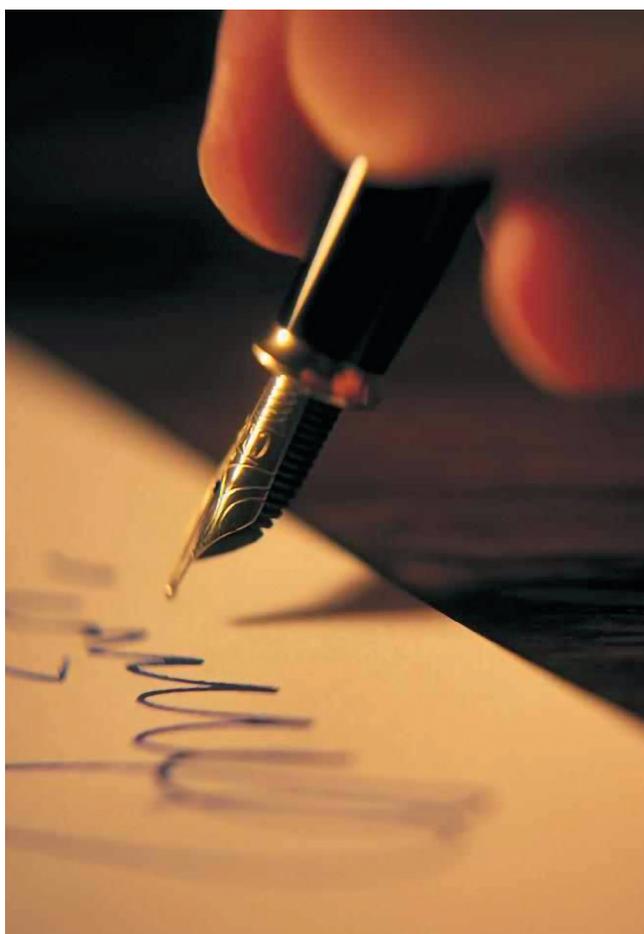
Тут мы крепко задумались, ведь по правилам мы не могли давать свои личные номера телефонов и другие контактные данные. В принципе, на западе уже был подобный опыт, когда приговоренные к пожизненному заключению, которые хотели работать по Шагам, писали письма со своими ответами и отправляли их на абонентский 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 семь 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 письменную работу.

Абонентские ящики для отправки писем находятся:

115419	г. Москва ул.Шаболовка д.34 ст.3
192148	г. Санкт-Петербург а/я 31
620131	г. Екатеринбург а/я 28
420032	г. Казань а/я 624
220050	РБ. г. Минск а/я 332
454000	г. Челябинск а/я 18
630091	г. Новосибирск а/я 22