

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»*

Первое письмо

Здравствуй, проект «Переписка» и мой будущий наставник. Меня зовут Антонина. Сейчас я нахожусь в СИЗО с декабря 2020 года. За наркотики, конечно. Сперва в моей жизни было все хорошо и даже отлично. В 2007 г. я попробовала наркотики, мне было 16. Как и у многих, начиналось все не так страшно. Раз в пару месяцев, чтобы сходить в клуб или собраться с друзьями. Потом чаще. Со временем употребление участилось: для работы, для учебы, для отдыха, после работы; для того, чтобы дожить до вечера и заснуть. Иногда я завязывала на месяц-два-три, но снова возвращалась к наркотикам благодаря своему кругу общения. В 2009 г. я забеременела, и была уверена, что это поможет мне больше никогда не употреблять. После появления ребенка я обещала себе больше никогда не употреблять. История с употреблением повторилась уже совместно с отцом детей. Я рожала три раза, и каждый раз была уверена, что сейчас точно все наладится. Но я срывалась, снова и снова. В 2014 г. меня лишили родительских прав, а дети остались с мужем. Это меня встрянуло, и я решила завязать. Подумала, что если уйти в работу с головой, это мне поможет не употреблять. Я ушла в употребление со своим мужем, перед этим долго хотела ему



помочь, и мне казалось, что мы вместе можем справиться. Наркотики помогли мне справиться с чувством вины, что не могла ему помочь.

Попав в тюрьму, я поняла, что, кроме мамы и детей, у меня никого и нет. Все друзья попрятались. Мне грозит большой срок. Я очень боюсь сидеть. Боюсь, что, когда выйду, старшие дети будут совсем взрослыми, и я им буду не нужна. Я боюсь сидеть и боюсь выходить, боюсь, что начну употреблять снова. Я оглядываюсь назад, на свою жизнь, и понимаю, что полжизни я потеряла из-за употребления, и еще столько же, возможно, потеряю в тюрьме, и тоже из-за наркотиков. Такое ощу-

щение, что не было прошлого, нет настоящего и не будет будущего. Мне плохо, страшно и больно от непонимания, как жить.

Я прошу вас, помогите мне. Устала от наркотиков, от тюрьмы, от себя. Я очень жду вашего ответа.

*Антонина,
2 августа 2021*

От редакции: спустя месяц после своего первого письма в проект «Переписка по Шагам АН» Антонина начала свою программу выздоровления по Шагам Анонимных Наркоманов и дала разрешение на публикацию этого письма.



Назад, в тюрьму

В 1965 году, будучи в невменяемом состоянии от наркотиков, 18-летний зависимый забил насмерть человека. Я был осужден на двадцать пять лет в самой строгой и охраняемой тюрьме штата Калифорния. Там проходило мое взросление под воздействием прогрессирующей зависимости. Когда я вышел по УДО в 1972 году, то ступил на прежнюю стезю зависимости и преступлений.

С того времени и до 1976 года это была гонка без остановок. Колеса отвалились, и я оказался на своем первом собрании АН. Я быстро обрел надежду и стал жадно учиться выздоровлению.

Участники сообщества АН преподнесли мне набор инструментов выздоровления. В нем я нашел такой инструмент, как способность отдавать бескорыстно. Служение в больницах и учреждениях было весьма полезно для овладения этим инструментом. В течение следующих 15 лет я делился опытом своим в каждой тюрьме, зоне или психиатрии, куда только мог

попасть. Я мечтал однажды прийти с вестью в ту тюрьму, где я отбыл срок, но изменения в правилах системы исправления и наказаний лишили меня этой возможности.

Годы прошли, и моей надежде попасть с вестью в тюрьму, где я сидел, суждено было сбыться. Двадцать с лишним лет спустя меня позвали участвовать во встречах сообщества АН в тюрьме в Нью-Мехико. За обедом я познакомился с человеком из Калифорнии. Он сказал мне, что есть шанс, что он сможет мне помочь получить допуск в ту тюрьму, где я сидел. Прошло совсем немного времени, и помощник смотрителя той тюрьмы расспросил меня о моей биографии и о том, почему я так сильно хочу попасть назад с вестью АН. Для меня сделали исключение, и я получил допуск.

Я мог бы рассказать целую историю о том, каково это — входить в центральные ворота 40 лет спустя, однако моя история не об этом, а о том, как я вошел на собрание АН. Я мечтал об этом более

трех десятилетий, и я был совершенно не готов к тому, что увидел. Суэта выздоровления в комнате была сродни суете на конвенции АН, а напряженная атмосфера тюремного дворика осталась за порогом комнаты, где проходило собрание. Казалось, что она как будто не может пересечь порог комнаты выздоровления. В комнате было около 150 человек всех возрастов и национальностей, они разговаривали друг с другом и наполняли помещение той энергией, с которой я встречался только там, где собираются большие группы выздоравливающих людей. Жизнь АН была здесь ключом, такого я не представлял себе и вряд ли бы поверил, если б не увидел сам.

Шесть мужчин, которые впервые пришли сюда прямо из тюремного двора, были приняты с теплотой. Для нас было совершенно очевидно наличие атмосферы выздоровления на том собрании. Я не видел никого, кто отвлеклся или кому было неинтересно. Они все, казалось, жадно стремились к выздоровлению. Это было запредельно!

После собрания мужчины были дружелюбны и тепло общались. В тот вечер я чувствовал себя так уютно, как никогда еще не чувствовал на собраниях АН.

Я один из них. Сильнее всего меня тронула история одного человека, с которым я пообщался после собрания. Он сидит пожизненно. Надежды выйти на свободу у него нет. Я попросил его объяснить, зачем он ходит в АН. В отличие от многих других, его цель — не лучшая жизнь на свободе после освобождения, а лучшая жизнь прямо здесь и сейчас, в заключении. Ого!

Я запредельно рад, что могу передать эту весть вам, Сообществу. Анонимные Наркоманы и выздоровление живут и процветают в застенках «Бастилии на заливе».

Моя любовь и благодарность сообществу АН значительно углубились после того, как я поделился с товарищами в моей прежней среде.

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»,
январь 2014*

Письмо из-за рубежа

Я находился на лечении уже две недели, когда туда пришли участники сообщества “Анонимные Наркоманы”. Они делились своим опытом, силой и надеждой со мной, и после их ухода я был решительно настроен больше никогда не употреблять. Когда лечение закончилось, я делал все, что не стоило делать, и в итоге сорвался. Спустя месяц нахождения в психиатрической клинике меня отправили в то же лечебное учреждение, в котором я был до этого. И так совпало, что я попал туда на той же неделе, когда должна была пройти очередная встреча Анонимных Наркоманов.

В тот день я чувствовал смущение, вину и безнадежность. Я не хотел, чтобы эти люди видели меня здесь снова, видели мое очередное поражение. Вскоре они пришли, и я встретился глазами с теми людьми, которые уже знали меня. Я пытался слиться с окружением, напуганный тем, что они могут сказать или подумать обо мне. Вместо этого они подошли ко мне

У меня сейчас уже шесть месяцев, как я не употребляю, и все благодаря тем людям, которые продолжают приходить на собрания, говорят мне, что все будет хорошо, и поддерживают меня в выздоровлении.

и, один за другим, обняли меня и попросили приходить еще. В этот момент я вновь обрел надежду. Я немедленно решил, что хочу того же, что есть у них, поэтому взял ответственность за свою жизнь и поменял свое место жительства, окружающих и вещи. Мне настоятельно советовали найти наставника, что я и сделал вскоре. Я начал работать по Шагам и продолжать приходить на собрания.

Анонимные Наркоманы помогли мне признать, что у меня есть

проблема, но и дали решение. У меня сейчас уже шесть месяцев, как я не употребляю, и все благодаря тем людям, которые продолжают приходить на собрания, говорят мне, что все будет хорошо, и поддерживают меня в выздоровлении. Я навечно благодарен АН и людям, которые помогли спасти мою жизнь.

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»,
январь 2020*

**Письмо из-за рубежа**

Я — зависимый, меня зовут А.С. Я не могу точно сказать, как долго я употреблял, но могу заверить вас, что мое поведение всегда было странным. Наркотикам потребовалось очень много времени, чтобы на глазах у всех превратить мою жизнь в руины. Я был на карандаше у полиции. Мои собственные попытки прекратить употребление не увенчались успехом. Я понятия не имел, что выход есть. Моя первая попытка прекратить употреблять была неудачной, но я узнал о существовании собраний АН. Когда я наконец добрался до комнат Анонимных Наркоманов, у меня появилась возможность услышать вест о выздоровлении.

Появление АН в моей жизни изменило меня, а надежда вдохновила на то, чтобы научиться жить снова. Спасибо, Анонимные Наркоманы!

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»,
январь 2020*



Письмо из-за рубежа

Меня зовут С.В. Я — благодарный выздоравливающий зависимый. Мои негативный путь и образ жизни привели меня к хреновому состоянию. Я отбываю свой срок в 15 лет, при этом половину отбытого времени я провёл в тюрьме округа Лос-Анджелес. Я получил шанс найти свою Высшую Силу, когда стал посещать там собрания. С помощью Двенадцати Шагов и моего Базового Текста я нашёл себя настоящего. У меня есть ещё 2,5 года до освобождения. Каждый день я стараюсь стать ближе к программе «Анонимные Наркоманы». Я хочу выстроить крепкий фундамент выздоровления к моменту выхода отсюда.

Здесь я выздоравливаю, делюсь вестью с другими зависимыми. Моя работа здесь дала мне возможность взаимодействовать с другими. Я храню Двенадцать Шагов в своём сердце и делаю все возможное, чтобы применять все их принципы во всех своих делах. Я могу помочь себе и другим выздоравливать от зависимости. Нас учат сворачивать с пути, на который мы встали благодаря зависимости. Когда мы меняем направление, нам нужно сообщество АН, чтобы нас поддержать.

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»,
январь 2020*

*Это действительно работает,
так как я готов принять ту
помощь, в которой я так отчаянно
нуждался.*

Письмо из-за рубежа

Меня зовут Г. Дж., и я — зависимый. Моя история такая же, как у бесчисленных душ до меня. Меня освободили из заключения в федеральном исправительном учреждении в Оклахоме. Я отбыл в заключении 87 месяцев, и принимал активное участие в подготовке к жизни на свободе, и продолжал выздоравливать. Я работал по Шагам и посещал собрания каждое субботнее утро. Причина моих зависимостей — это череда неверных решений, которые я принимал в течение своей взрослой жизни. Если бы меня не арестовали и не заключили в тюрьму за мои преступления, в конце концов я бы убил себя или кого-либо еще. Моя жизнь представляла из себя постоянную череду дрянных передрыг.

После того, как я доверил свою жизнь сообществу АН, то осознал все ошибки, которые совершил. Мне очень повезло, что у меня была семья, которая ждала меня. После освобождения мама помогла найти мне собрание АН недалеко от дома, и с тех пор я хожу туда. Это действительно работает, так как я готов принять ту помощь, в которой я так отчаянно нуждался. Спасибо, АН.

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»,
январь 2020*



Благодарность

Здравствуйте, дорогое сообщество «Анонимные Наркоманы». Меня зовут Максим, я нахожусь в ФКУ СИЗО-1 СПб. Я веду переписку по Шагам, мой наставник — Рома Ф. В первую очередь хочу поблагодарить как все Сообщество в целом, так и каждого участника сообщества АН за то, что вы есть, за вашу открытость, помощь и добродушие. Я в книгах читаю немало

опыта других зависимых, таких же, как я — и меня он очень воодушевляет, греет и придаёт надежды. Мне мой наставник присылал газету «Дай себе шанс», какое чувство благодарности я испытываю, это не передать словами. Именно поэтому я решил написать свой опыт и своё «дно», может быть, оно подойдёт для газеты, для книги или для прочтения новичкам — разли-

цы нет. Если хоть один зависимый его прочтает, я буду безмерно рад. Я сам искренне благодарен всем, чей опыт прочёл!

Со всем почтением желаю процветания, удачи в делах праведных, здоровья и чистого неба над головой.

С добром,
Максим.

Восемьдесят четыре дня

Всем привет, меня зовут Хабиб, я — зависимый.

Я пишу это письмо, когда дни мои уже сочтены. Я очень близок к смерти. Я хочу послать весть всем своим товарищам по выздоровлению: я перестал употреблять благодаря собранию Анонимных Наркоманов в тюрьме, и, посещая эти собрания, я перестал употреблять наркотики. Я чувствую себя хорошо, нахожусь в ладу с собой и с миром.

Я бы хотел попросить вас, друзья, не употреблять и оказывать помощь друг другу. Старайтесь помогать другим зависимым развиваться умственно и духовно. Пожалуйста, не сходите с этого пути, который спасает зависимых. Мне больше нечего добавить. Меня зовут Хабиб, и к утру моя жизнь закончится. Меня повесят за преступления, которые я совершил, но благодаря вам я не употреблял восемьдесят четыре дня. Желаю всем участникам сообщества АН успеха...

*Письмо перепечатано из журнала
«Payam Behboodi»,
Иран, 2006*

Я хочу послать весть всем своим товарищам по выздоровлению: я перестал употреблять благодаря собранию Анонимных Наркоманов в тюрьме, и, посещая эти собрания, я перестал употреблять наркотики.



Ответ на «Восемьдесят четыре дня»

Меня зовут Рон, и я — зависимый. Я нахожусь в тюрьме Нью-Йорка и уже какое-то время не употребляю. Я получаю журнал Путь АН на протяжении последних 18 месяцев. Каждый выпуск так или иначе коснулся моего сердца, но выпуск за октябрь 2006 не просто тронул меня, он заставил меня разрыдаться.

Я был сломлен духовно и умственно, когда попал в тюрьму. Я не употреблял, но и только. А потом

я прочитал историю Хабиба и разрыдался, как ребенок. Только что я жалел себя и думал, что моя жизнь закончилась, потому что, выйдя из тюрьмы, я всегда буду носить ярлык «бывшего заключенного». Но весть Хабиба поразила меня прямо в сердце. Зависимый с другой половины земного шара вдохновил меня вернуться к моей программе выздоровления. Я поблагодарил мою высшую силу за жизнь, которая есть у меня сегодня, и за жизнь, которая будет у меня, когда я выйду из тюрьмы.

Я так хочу поблагодарить Хабиба за то, что он спас меня — мой разум и мой дух. Спасибо журналу АН, что донес до меня его весть. Я никогда не забуду зависимого по имени Хабиб.

*Перепечатано из журнала
«Путь АН»,
январь 2007*

История выздоровления

Мне почти 42 года, и я — зависимый. Почти 18 лет я на принудительном лечении из-за злоупотребления наркотиков, под воздействием которых я совершил уже второе преступление, из-за чего и нахожусь на лечении. Мне некуда выходить, и потому так долго я на лечении, наверное, потом отправят в интернат. Будущее, с одной стороны, бесперспективно, а с другой, получаю по заслугам. Но есть одно «но»! Я не употребляю, хоть и не на свободе. Но когда-то я жил простой жизнью в СССР, а потом и в России, учился в школе и в училище, до 17 лет, пока не занесло на повороте. А началось все с сигареточек в шесть лет, уже с семи курил ворованные у родителей папиросы и сигареты, и до позеленения, прячась от всех, дымил целыми днями. В восемь лет я попробовал алкоголь, и, выпив двести грамм, я, где пил, там и упал на несколько часов. Вроде как мне не понравилось, но были и симпатии к выпивке. И спустя несколько лет я уже пил легкий алкоголь, а позже и покрепче, прямо дома, с разрешения родителей, конечно. Но, выпивая нечасто за столом с родителями, я все чаще стал выпивать для храбрости на дискотеках. Мы были дерзки, молоды и даже опасны. Тусуясь вместе, мы были друг за друга горой, дрались, ухаживали за девчонками, и пили, пили, пили. Я, конечно, замечал, что со мной что-то не так, но я не верил, что я — алкоголик, и что это стало опасной проблемой. Но выпивка меня не поглотила, т.к. у меня и денег-то на запои не было, но болезнь зависимости поймала меня на другой крючок, это токсикомания. И этой зависимости я стал верным служителем на протяжении трех лет, пока мозги не начали просто плавиться из-за употребления по восемь часов подряд, с небольшими перерывами на еду и короткий сон, т.к. снились кошмары. Я стал развалиной в 17 лет, врал, что у меня все под контролем и маме бояться нечего. Однажды мама и папа позвали меня на кухню и предложили мне лечь в псих. больницу — вдруг поможет, а я обещал сам бросить употреблять. Конечно, я не бросил, а через месяц совершил первое уголовное

преступление. Меня признали невменяемым и отправили на принудительное лечение, там я впервые и познакомился с сообществом «Анонимные Наркоманы».

Это был 1998 год, и мне было 18 лет. Один зависимый, находящийся со мной в одном учреждении, звал меня на собрания и вкладывал в мой легкомысленный больной разум первые идеи выздоровления. На самом деле, я очень многим людям благодарен за то, что что-то почерпнул (научился) у них. Так что я не стал изобретать велосипед. Есть у меня и опыт срыва, который длился больше года, и как я докатился до второго преступления, и говорить не хочется, да я и не буду.

В 2004 году меня опять задержали, и после судмедэкспертизы мне

поставили диагноз — псих. заболевание, причем хроническое. Так я и добаловался с наркотиками. Теперь надо было снова встать с колен и не употреблять. Я сам поставил себя в такие условия, в которых ты или не употребляешь и становишься полезным, либо путь в никуда, в отчаяние, в безумие, в суицид, и т.д., и т.п. На собраниях я помогал ребятам несколько лет. Я не прошёл весь круг Шагов, я еще на пути к ним, но я набрался терпения. Много, конечно, можно сказать о выздоровлении, и я думаю, о себе я сказал достаточно, чтобы кто-то, может быть, увидел, услышал то, что ему понятно и приемлемо. Желаю быть счастливыми вам, здоровья и самосовершенствования.

Павел М., 2021

Я очень многим людям благодарен за то, что что-то почерпнул у них. Я не стал изобретать велосипед.





История выздоровления

Я вырос в обычной советской семье: мама почти всегда была на работе, а папа был или на вахте, или, если он был дома, пил. Были ещё брат и сестра, но они были старше меня, и им со мной было неинтересно. Дома я часто чувствовал одиночество, потому что мной никто не занимался, или раздражение, когда папа приходил пьяный, и они ругались с мамой. И поэтому улица была тем местом для меня, где я чувствовал себя хорошо. Семейей для меня была компания друзей, и самым сокровенным я делился только с друзьями; и, конечно, нормы поведения и жизненные принципы были взяты мною с улицы.

С наркотиками я познакомился сравнительно поздно. В стране шла антиалкогольная компания, и алкоголя в конце восьмидесятых не хватало даже взрослым, а запрещённые вещества к нам в город попали как раз во время моего взросления. Сначала это были так называемые легкие наркотики, а затем и все остальное. Я за время своего употребления перепробовал почти все известные вещества. Я прыгал с наркотика на наркотик.

И употреблял почти всегда. За время употребления я умудрился жениться, у меня родилась дочь. Я пытался изображать из себя семьянина и родителя. Но у меня это плохо получалось. Жизнь мне удовольствия не приносила, с женой из-за употребления были скандалы, я заработал хроническое заболевание, радости и удовлетворения от жизни не чувствовал.

Но до 40 лет я ещё жил в иллюзии, что я что-то контролирую. Пока жена не заявила мне, что нам надо развестись. Потому что она беременна, и при этом — не от меня. Что жить со мной больше не может только потому, что я употребляю. С этого момента мое иллюзорное видение начало сыпаться. Я разошёлся с женой, стал употреблять больше прежнего, в результате потерял работу. Но и это не

остановило мое употребление. Через пять лет я обнаружил, что я не живу, а выживаю.

Вокруг меня только соупотребители, настоящие друзья не смогли смотреть, как я погибаю, да и мне самому стало с ними неинтересно, а кого-то я вообще кинул на деньги. Родители умерли. От них осталась только квартира, в которой я устроил притон. Я был должен разным банкам и микрофинансовым организациям, при этом нигде не работал. Кроме того, на мне висел огромный долг за квартиру и коммунальные платежи, и при всем при этом мне каждый день просто необходимо было употребить, каждое утро я чувствовал физическую ломку и внутреннюю потребность, потому что я не мог видеть окружающий мир в реальности. Я решил, что мне с этим надо

И через год после переезда я уже оказался за решеткой. Меня осудили за хранение запрещённых веществ. Попав в лагерь, я испытывал огромную депрессию.

что-то делать. И переехал в другой город, где никого не знал и меня никто не знает. Я продал квартиру и уехал из города, где прожил всю сознательную жизнь.

Первый человек, с кем я познакомился в чужом городе, оказался наркоманом. И на четвёртый день после моего переезда я употребил. И всё началось заново. Я проторчал все деньги с продажи квартиры, а взамен жилья себе не купил. А главное, я сразу попал в поле зрения правоохранительных органов.

И через год после переезда я уже оказался за решеткой. Меня осудили за хранение запрещённых веществ. Попав в лагерь, я испытал огромную депрессию. Под старость лет оказаться в таком месте! Мне не хотелось жить. Каждый вечер, засыпая, я думал, как бы было хорошо сейчас заснуть и больше не проснуться. Однажды меня привезли в тюремную больницу, по решению суда установить, зависим я или нет. Я оказался в тюрьме на

психиатрическом отделении. Нарколог мне на приеме сказал, что у них при больнице есть специальный отряд для зависимых, и, если я не хочу больше попасть в тюрьму после освобождения, то могу попробовать. Я охотно согласился, мне все равно ещё сидеть и сидеть. Так почему бы мне не попробовать, подумал я. Попав в этот отряд, я познакомился с программой и Двенадцатью Шагами. Сначала я смотрел на все скептически. Со временем у меня появилась надежда. Сегодня я все ещё в заключении, но чувствую себя намного уверенней благодаря сообществу «Анонимные Наркоманы». Сегодня я не употребляю уже больше двух лет. Мне скоро освободиться, и у меня есть вера. Вера, что с помощью программы я меняюсь и начинаю жить по-новому. И надежда, что я больше никогда не буду употреблять, и после освобождения, если я пойду по этому пути, будет всё, о чем я сегодня мечтаю.



Стих

*Где моя дверь в Нарнию?
Я так от мира устала.
Ты - моя наркомания,
На твоё дно я упала.*

*Ты - моя вера в прошлое,
Ты - моя соль без моря.
Я, несомненно, пошлая,
Много хлебнула горя.*

*Ты - моя наркомания,
Ты - моя шизофрения.
Люди меняют звания,
Люди стреляют мимо.*

*Где моя дверь в Нарнию?
Где те ключи от жизни?
Я так устала в скитаниях
По неродной отчизне.*

*Я так устала в клочья
Рвать все стихи и песни,
Надо поставить точку,
Так будет точно честно.*

*Надо поставить точку
Там, где была запятая.
Я - непутёвая дочка.
Мать, я конечно плохая.*

*Где моя дверь в Нарнию?
Где мой выход из мира?
Ты - моя наркомания,
Ты меня погубила.*



История выздоровления

Всем привет, меня зовут Максим, и я — зависимый. Мне 25 лет. Я начал употреблять алкоголь и курить траву, когда был совсем ребёнком, лет в 11. Я вёл просто аморальный образ жизни: сбегал из дома, прогуливал школу, часто ночевал в подъездах, подвалах, на чердаках, притонах, в общем, где придётся. Другого слова, иначе как «беспризорник», тут не подберёшь. В том же возрасте я начал воровать, и ребята, которые вели похожий образ жизни, этим восхищались. Поэтому я считал себя круче всех. Я воровал на рынках, в магазинах, дома у родных, и вообще, где выпадала такая возможность. Я считал себя уже взрослым и думал: «Вот моя дорога!» С сотрудниками по делам несовершеннолетних я виделся не реже одного раза в месяц. Такой образ жизни привёл меня на скамью подсудимых в 14 лет и даже то, что против меня возбудили уголовное дело за нанесение тяжких телесных повреждений, меня не то что не остановило, а наоборот, повысило мою самооценку. Находясь под подпиской о невыезде, я чудил ещё больше. И так к 15 годам прибавилась еще статья за вымогательство, так как я вымогал деньги у своих сверстников, и, понятное дело, они меня боялись из-за моей жестокости и безбашенности, и я считал, что так и должно быть. Исход — в 15 лет я получил 3 года лишения свободы. Парадокс в том, что мне было совсем не страшно, а даже наоборот, я воспринимал это как школу жизни, и вообще, тогда я думал, что сам хочу посидеть в тюрьме, какой иначе я буду крутой, если не сидел в тюрьме. В тюрьме я пошёл такой дорогой, как нарушение содержания, сразу познал и начал жить по законам тюрьмы, тогда я мечтал добиться авторитета в этой среде. Из колонии несовершеннолетних в колонию для взрослых я переводился из одиночной камеры и с ярлыком «злостный нарушитель отбывания наказания». К тяжелым наркотикам я относился с брезгливостью, колоть себя каким-то шприцем — да никогда в жизни! Там я пробыл меньше года и освободился. На свободе я искал общения только с сидев-

- 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!



шими людьми и авторитетными в той среде. Ровно через 2 недели я был арестован. Приехав в СИЗО, я не изменял своим принципам, там многие уже обо мне слышали и знали меня. К тому времени я вошёл в образ преступника, и старые сидельцы меня только подбадривали: «Давай, газуй, далеко пойдёшь!» (На минуточку, это такие люди, которые отсидели от 15 и до 25 лет в своей жизни). Но я через 3 месяца вышел в связи с тем, что было недостаточно доказательств, а через 3 месяца я снова сел. В общем, с 2015 года по 2017 год я три раза заезжал в тюрьму и все три раза срывался со сроков. Я думал, так и должны жить мне подобные, где-то откупался, где-то адвокаты вытаскивали, где-то просто повезло. Во время нахождения на свободе я до 2016 года употреблял почти каждый день алкоголь и марихуану. В 2016 году, после ссоры со своей сожительницей, я ушёл из дома тусить со своим другом, с которым мы вместе сидели, и решили попробовать героин. Так как мы вели такой аморальный образ жизни, достали мы его не больше, чем полчаса. Сами мы не знали, как варить, и так далее, и мы попросили своего знакомого, чтобы он нам помог. Я как сейчас помню фразу, которую мне сказал мой друг после первого укола: «О-о-о, Максим, по-моему, мы — домашние!» Тогда я, ему, конечно же, сказал, что все это — ерунда, покайфую пару дней и перестанем, но тогда я сильно ошибался. Наш образ жизни стал

таким: воруем, колемся, воруем, и так продолжалось около года. За это время я натворил столько, что сейчас не в силах и вспомнить, в день совершалось от трёх до десяти преступлений. Во время этого полёта у меня родилась дочь от сожительницы. Уже не мог остановиться, мне нужны были деньги на содержание семьи и на героин.

В 2017 году меня посадили на 4 года (мне было 20 лет, и за спиной — около 4-х лет отсидки). Как только я сел, моя сожительница от меня отказалась. Самое страшное — что у меня не было ни мыслей, ни надежды, ни желаний о другом образе жизни.

Когда мне оставалось чуть больше года до освобождения, я познакомился со своей будущей женой. Она мне нередко рассказывала о сообществе «Анонимные Наркоманы», так сама имела опыт употребления, и благодаря этому Сообществу не употребляла около трех лет, но для меня это было что-то дикое, и я относился к этому с презрением. У нас было все хорошо, мы откладывали деньги на свадьбу, планировали свою жизнь. Я тогда думал: «Отлично, уеду за 1500 км от этого места, где я всю жизнь был, и заживу иначе». Вот я освободился, приехал в тот город, где меня никто не знает, думая: «Ну, всё, больше ни тюрьма, ни наркотики меня не затронут». Через месяц втайне начал покуривать траву. Мы готовились к свадьбе, и ничего не предвещало беды, но за две недели до свадьбы я попал в больницу от

передозировки, следом, выйдя из больницы, я попал в полицию. Тогда мы очень сильно ругались, жена меня звала на какие-то собрания, но я ей обещал, что больше такого не будет, просил дать шанс самому исправиться, что ни к чему больше не притронусь, и она мне поверила. 4 апреля мы сыграли свадьбу. Я сам себе обещал, что больше не сяду. Это был самый счастливый день в моей жизни. Плохо, что тогда я не осознавал, что алкоголь — тоже мой враг. 19 апреля я поехал втайне от жены выпить со своими знакомыми, и после загула попал в тюрьму. В тот момент я думал, что всё кончено, нет у меня ни семьи, ничего больше нет. Вот это стало моим «днищем». Я умолял жену, чтобы она меня не оставила, простила и поверила. Сейчас я благодарен. Мне было поставлено условие — пойти в сообщество «Анонимные Наркоманы», на которое я согласился, но тогда, если честно, я начал всё это, написал письмо, чтобы не остаться без семьи! Да, мне 25 лет, сейчас идет мой 9-й год в местах лишения, и именно сейчас у меня появляется надежда в моём сердце. Я искренне благодарю своего наставника, свою жену и своего друга, которые помогли мне прийти к Анонимным Наркоманам и к осознанию, что есть надежда и все шансы на светлое будущее без препаратов, алкоголя и без тюрьмы, что можно жить и наслаждаться жизнью, а не мучиться. Есть люди, которые готовы помочь. Если ты читаешь эти строки и увидел себя, прошу: оглянись, очнись, одумайся. До Анонимных Наркоманов я жил мнением людей и установками из детства. Сейчас я принял решение, что хочу жить для себя и ради себя, расти, развиваться и развивать отношения в семье, познать другую жизнь и помогать таким же зависимым, как я. Пишу с надеждой, что кто-нибудь услышит мой опыт и ощутит то тепло, с которым это написано, так как я чувствую это тепло, читая опыт зависимых. Ребята, просто дайте себе шанс и познакомьтесь с этим замечательным Сообществом.

С уважением,
Максим

История выздоровления

Меня зовут Настя, и я — наркоманка. Мне 35 лет, и большую часть своей жизни я употребляла наркотические вещества. Хочу рассказать свой опыт из мест лишения свободы, я находилась в тюрьме два раза, и для меня это было шоком! Я из хорошей семьи, в моей семье, если брать какие-то материальные вещи, мне всегда было всего достаточно. Но мне, как зависимой, казалось, что этого мало. Я никогда не могла предположить, что когда-либо я попаду в тюрьму, что я могу заболеть ВИЧ-инфекцией, что я открою пах, и что все эти вещи будут происходить со мной. Но всё это происходило, и я не понимала: почему?

Я начала употреблять в 17 лет. До этого момента мне всегда казалось, что я не такая, я все время страдала, были конфликты со сверстниками, с учителями, вечные конфликты с этим миром, с родителями. Я постоянно убегала из дома, мне постоянно хотелось быть где-то там, где меня нет, а не там, где я есть. Мне казалось, что это не моё место, казалось, что у меня не такая мама, мне хотелось другую маму; что у меня не такая школа, что у меня не такая одежда, что у меня не такой дом. У меня все не такое и все не так, как я хочу. И это было прямо с самого детства. Факт в том, что я родилась уже зависимым человеком. В первый раз в Сообщество я пришла в 2011 году, и я из тех людей, кто срывается. Я была в нескольких закрытых учреждениях, меня кодировали, возили к какой-то бабке, но абсолютно ничего не помогало, у меня не было понимания, что я — больной человек.

Когда я первый раз попала в лагерь, я считала, что я — особенная, что я никогда больше туда не попаду.

Помню, как я сидела со своей «семейницей», и мы читали Базовый Текст. У нас в учреждении была литература Анонимных Наркоманов.

Самое удивительное, что в первый раз я освободилась по УДО (условно-досрочное освобождение), я сидела в «локалке» в день суда и обращалась к Богу в тот

момент с искренним сожалением об употреблении. Все мои сроки — они были за наркотики. Я просила Бога дать мне шанс, и я обещала, что не буду больше употреблять, что я все сделаю для того, чтобы не употреблять. Знаете, я искренне верила, что я больше не буду употреблять, но у меня не было принятия того, что я — больной человек. Я думала, что я справлюсь сама.

Я продержалась 2 с лишним года, а потом прикоснулась к наркоти-

Я была в нескольких закрытых учреждениях, меня кодировали, возили к какой-то бабке, но абсолютно ничего не помогало, у меня не было понимания, что я — больной человек.

кам. Это были уже новые наркотики, меня хватило на 2 месяца, но так, что я чуть не умерла. Попала в больницу, мне сделали операцию, потом задержали, предъявили обвинения.

Я благодарна за ту ситуацию, которая сложилась перед тем, как я попала второй раз на зону. Именно она была тем самым эмоциональным дном, тогда я приняла решение, появилась готовность не употреблять и идти по пути выздоровления. Принятие того, что я — зависимый человек, пришло именно тогда.

Мне грозило от 15 лет и выше, и, я не знаю — каким чудом, — мне дали 4 года.

На сегодняшний день, когда я освободилась, у меня уже было чётко принятое решение больше не употреблять. Сидя в учреждении я задумывалась: «А почему у меня получается жить в тюрьме»? Добиваться поставленных целей, принимать участие в каких-то мероприятиях, могу что-то творить и создавать, и мне это очень нравится. А когда я нахожусь на свободе, у меня совсем все по-другому, всё меняется, я как будто чужая тут. Чувствую себя человеком, который не приспособлен к этому миру.

Я освободилась и в первый же день пришла на собрание, и благодарна Сообществу АН. Я могу помочь зависимым людям, это и есть моё предназначение на сегодняшний день. Я знаю — как бы ни было тяжело, я смогу это преодолеть. Меня этому научили «Анонимные Наркоманы». Я умею находиться здесь и сейчас, я пишу Шаги, это мне помогает, как и общение с другими зависимыми и посещения собраний.

Я благодарна сообществу «Ано-

нимные Наркоманы», что могу взглянуть на этот мир совсем иначе, и очень часто у меня на сегодняшний день получается жить в гармонии и просто находиться здесь и сейчас в мире с людьми и обществом. Вообще, с тем, что окружает меня. Я научилась не ругаться с родителями, я научилась принимать людей такими, какие они есть. На самом деле мне кажется, что это самый дорогой подарок. Я ни о чем не жалею, я ничего не хотела бы поменять, у меня нет сожаления. Это дали мне Шаги. Я двигаюсь вперёд, у меня есть ошибки, пробы. Каждый день, изо дня в день, только сегодня. Я просыпаюсь с утра и напоминаю себе о том, что я — зависимый человек, и только сегодня я сделаю все, чтобы не употреблять, только сегодня я сделаю все, чтобы быть полезной людям. Самое главное — это желание, единственное условие — это желание. Хочу сказать, что раньше я верила в то, что у меня есть желание прекратить употреблять — у меня его не было, у меня было желание контролировать своё употребление. И это только на внутреннем подсознательном опыте пришло, на сегодняшний день я понимаю, что не хочу употреблять.

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 ящиков для писем. Они находятся в Москве, Санкт-Петербурге, Казани и других городах. 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 мужчиной, 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 |
| 410000 | г. Саратов а/я 1538 |

КАК НАЙТИ СОБРАНИЯ АН ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ

В этом тебе поможет сайт na-russia.org. Электронный адрес указывает города и телефоны информационных линий, адреса групп сообщества «Анонимные Наркоманы» по всей России. Также на сайте можно найти почти всю литературу.

ЕСЛИ В ТВОЁМ ГОРОДЕ НЕ ПРОВОДЯТСЯ СОБРАНИЯ АН

После освобождения ты всегда можешь посетить онлайн-собрания на интернет площадке ZOOM, которые проводятся круглосуточно. На сайте www.na-tranzit.org ты найдешь инструкцию по подключению, расписание собраний и другую информацию.