

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»*



А разве так можно было?!

Всем привет! Мое имя Павел, мой родной город — Казань, в нем я родился, вырос и отбываю свое наказание. Мне 31 год, стаж употребления около 17 лет. Начиналось это все крайне давно, находясь среди тех людей, кто употреблял легкие наркотики и алкоголь. Глядя на них, я им завидовал. Тогда я понимал, что так они вырастают по статусу. У них есть наркотики, хорошие сигареты, телефоны, девочки крутились

рядом с ними. И тогда я стал делать все возможное, чтобы быть на них похожим. В 12 лет я уже работал кондуктором в автобусе и зарабатывал деньги, которых мне с легкостью хватало на наркотики, хорошие сигареты и развлечения. Когда в выходные дни я брал эти вещества, то понимал, что я нужен, я был принят в компании. Как только все заканчивалось, приходило одиночество, скука, тоска, печаль. И тогда я понял, что наркотики не должны у меня заканчиваться. К 16 годам

я уже по полной употреблял всё, что есть на черном рынке. Я перестал понимать тех, кто не употреблял. Я считал их серыми людьми. “Жизнь без кайфа — вторяк”, — думал я. Я делал все возможное, чтобы добыть наркотики: кража из дома, кражи на улице, дальше — больше. В 19 лет я в первый раз сел на 3 года. Но тогда жизнь ничему не научила, я обвинял всех, кого угодно, но не себя. Я ждал дня освобождения, быстрее бы он настал, быстрее бы употребить столько, сколько хочу. Не успев освободиться, я лежал без сознания в машине у соупотребителя. Тогда на улицах были новые наркотики, которые стали для меня образом жизни. Не знаю, как, но на свободе я пробыл 3,5 года и сел по 228, за хранение.

В колонию приходили ребята и проводили собрания. И что-то меня туда тянуло. Я был знаком с участниками Анонимных Наркоман, но считал, что проблемы у всех, кто там, но не у меня. Я не чувствовал себя своим на этих собраниях, так как не видел своих проблем. И даже в колонии я не смог прийти к тому, что мне нужна помощь. Я освободился, а на свободе все заново. Сейчас это смешно, а тогда я в это верил. Хватило меня ненадолго, я жил в страхе и паранойе. Я был на 99%

уничтожен, нет ресурсов абсолютно никаких, все напрочь разрушено, друзей нет, родственники не горят желанием со мной общаться, сил нет, здоровья нет. Нет ничего. Тогда я попросил помощи, и меня определили в лечебное учреждение, где я снова употребил, и меня посадили. Немного побыв в колонии, черпанув очередного

дна, я капитулировал. Пришло четкое понимание, что моих сил, чтобы справиться со всем этим, недостаточно, мне нужна помощь. Благо, что в колонии была возможность посещать собрания. Соблюдать рекомендации для меня было непросто. Находясь на очередном собрании, я услышал опыт одного парня, который понял, что у него

есть проблемы, но есть и решение — пойти на собрание. А что, разве так можно было?!

Сегодня, благодаря Сообществу АН, я не употребляю 1 год, 1 месяц и 20 дней. Служение, работа по Шагам и вера — это главное, остальное приходит само. Я еще не знаю до конца, как, но это работает.

История выздоровления

Всем привет. Меня зовут Вячеслав, я — зависимый. Мне 42 года. На данный момент 5 лет и 3 месяца я ничего не употребляю. 20 лет я употреблял лёгкие наркотики и алкоголь.

Начал употребление с алкоголя лет в 13, продолжил лёгкими наркотиками в 15 лет.

Через какое-то время заметил, что большинство свободного времени трачу на употребление веществ, вместо того чтобы делать нужные дела.

Пробовал самостоятельно завязать с употреблением веществ.

Пробовал уменьшать дозы, употреблять только по выходным, заменять вещества алкоголем, но эти способы не срабатывали.

Наоборот, дозы росли, и я скатился до ежедневного употребления пять раз в день.

По-другому уже не мог.

В 37 лет меня посадили. Дали 8 лет и 5 месяцев строго режима.

И началось мое чистое время.

В колонии я познакомился с сообществом Анонимные Наркоманы. Также в колонии раз в неделю проходило собрание АН, где собирались только выздоравливающие зависимые осужденные. Я стал ходить на собрания.

У меня были большие опасения, что то, что я говорю на группе, мои высказывания, кто-то вынесет в лагерь.

Ведь вокруг меня зеки, ни к кому нет доверия.

Со временем я увидел, что все сказанное в этой комнате на собрании, остаётся на собрании, и у меня начало появляться доверие к тем, кто регулярно ходит на группу. Я увидел, что выздоравливающие зеки не боятся рассказывать свои очень личные ситуации,



и со временем у меня появилось ощущение безопасности в этих стенах.

Чуть позже я стал общаться с этими выздоравливающим и вне группы, и обращался к ним с вопросами по Шагам и по беспокоящим меня ситуациям, и получал от них обратную связь и поддержку, когда мне это было необходимо.

Затем я написал письмо в проект «Переписка по Шагам», что мне нужен спонсор, получил письмо с воли от человека, который готов быть моим спонсором, и начал работу по Шагам. И этот человек является моим спонсором уже три года.

В апреле 2022 года суд заменил мне лишение свободы на принудительные работы, и теперь я живу в исправительном центре, могу пользоваться сотовым телефоном

и интернетом.

В этом городе нет живых групп АН, и я посещаю онлайн-собрания АН в Зуме и Телеграмме. Я прихожу на онлайн-группу, рассказываю ситуацию, которая меня сегодня напрягает, и мне становится легче. Это помогает мне не употреблять. В прошлом месяце в исправительный центр, где я нахожусь, приезжали парни из Анонимных Наркоманов, выздоравливающие — с воли, несли весть АН.

Я принимал участие в этом собрании.

И у меня откликнулось, я почувствовал в себе желание нести весть, почувствовал свою ответственность, что если сейчас я не употребляю, если сейчас мне стало легче, то следующий мой шаг — это нести весть тем зависимым, которые ещё страдают.

Ещё хотел сказать, что, приходя на собрание, я рассказываю такие сокровенные моменты о себе, какие не скажу своим родителям, своему брату, своим близким, которые поддерживают меня весь срок.

Есть намерение открыть в этом городе группу АН. Для создания группы нужно минимум два зависимых, а я в этом городе был один зависимый. И вот на онлайн-собрании в Телеграмме я познакомился с выздоравливающим зависимым, живущим в этом городе, у него тоже есть желание создать живую группу. Теперь мы оба идём к этому. Мой спонсор дал мне рекомендацию сразу по выходу из колонии взять служение на группе. С огромным страхом я взял служение ведущего онлайн-группы в Телеграмме по понедельникам. Это большая ответственность. И теперь я очень рад, что сделал это. Это очень важный опыт для меня. Оказывается, это не так уж и страшно.

История выздоровления

Меня зовут Радий, и я — зависимый. Родился в 1981 году в полной семье: папа, мама, старший брат. Родители — медики. Первая моя сигарета была в 7 лет, учиться в школе не любил, поэтому пытался по-всякому пропустить школу, друзья уже тогда были старше, и свободное время проводил на стройках, в подвалах, на чердаках. Алкоголь попробовал в 10 лет, в 13 лет первый раз попробовал легкий наркотик, в этом же возрасте был с группировкой, хотя в школе для родителей учился хорошо, чтобы не привлекать к себе внимания. В 16 лет в первый раз попробовал тяжёлый наркотик, тогда это было круто, и практически сразу подсел на него, на страхе бросил, но ненадолго, в 11-м классе начал снова, после окончания школы поступил в медицинский колледж, и, после очередного употребления, грабнули магазин, в 2001 году в первый раз осудили условно. Но это

Появляется смелость на большее служение. Плюс ощущение общности и своей нужности. Плюс появилось понимание такого момента, что сообщество в принципе держится на служащих. На зависимых, которые берут на себя ответственность и добросовестно несут взятое служение.

Ещё хотел сказать, что я узнал, что употреблял вещества, чтобы убежать от своих чувств. Оказывается, я не хочу испытывать эмоции, я боюсь своих чувств, и мне в душе плохо от них.

Мне плохо, когда мне страшно; мне плохо, когда мне обидно; мне плохо, когда чувствую гнев, или беспомощность, или безысходность.

Т. е. моя проблема не только нарко-

не останавливало, через какое-то время начал снова употреблять, началась система, потерял улицу, друзей, близких, все отвернулись. В 2004 году попал в лечебное учреждение для наркозависимых, там и узнал о сообществе Анонимных Наркоманов. Жизнь стала налаживаться. Нашёл работу, друзей, женился, родилась дочь, появился свой бизнес, и не один. Казалось, жизнь удалась. Но из-за того, что перестал работать по программе, ходить на собрания, произошло употребление алкоголя. После этого я снова вернулся к наркотику. В 12-м году получил ещё один срок условно, вернулся к программе, опять сорвался, и в 14-м году получил реальный срок: 10 лет и 1 ме-

тики, а и то, что я не хочу и не умею проживать свои чувства. Для меня это открытие. Сообщество АН даёт мне инструменты, как не употреблять и как проживать свои чувства здесь и сейчас.

Ещё хотел сказать, что, приходя на собрание, я рассказываю такие сокровенные моменты о себе, какие не скажу своим родителям, своему брату, своим близким, которые поддерживают меня весь срок. Заметил, что чем более личное доверяю группе, тем большую поддержку от группы я получаю, тем легче мне становится после моего высказывания.

Из личного опыта я знаю, что могу позвонить по телефону ребятам с группы, и эти люди найдут минутку меня выслушать и по возможности окажут мне поддержку. Это нереальный уровень доверия, общности и единства.

Вот эти моменты помогают мне сохранить мою трезвость. Сам бы я не смог прекратить употреблять. Благодаря тюрьме я познакомился с АН, и теперь могу не употреблять. Я благодарен сообществу Анонимные Наркоманы за ещё один чистый день.

сяц. Это стало конечной точкой. Благодаря знаниям 12-ти Шагов начал писать и работать по Шагам, сделал все 12 Шагов за 8 лет, отдал все долги (денежные), освободился раньше на 1 год и 7 месяцев, и теперь продолжаю выздоравливать. За то время, пока находился в колонии, потерял самое дорогое, не дождалась меня мама. Сейчас у меня есть абсолютно все, чтобы начать новую жизнь, новые отношения, друзья, а главное — моя чистота. Мне удалось с помощью программы бросить курить и научиться жить, не употребляя. Я освобожден 19 июля 2022 года и устроился на работу, хожу на собрания. Я счастлив, и верю, что в этот раз всё получится!

Сейчас у меня есть абсолютно все, чтобы начать новую жизнь, новые отношения, друзья, а главное — моя чистота.

История выздоровления

Всем привет, меня зовут Максим, я — зависимый. Хотелось бы поделиться своей автобиографией вкратце. Сам я из Альметьевска, родился и вырос там в полной семье с мамой и папой. Детство у меня было счастливым и беззаботным, так как родители всегда работали, и большую часть времени я проводил с бабушкой, которая для меня была как мама. Садик я свой не помню, но смею предположить, что, как и все, не любил его посещать и манную кашу по утрам. В школу я любил ходить больше, была какая-то увлеченность, интерес и цель, цель — знать. Я впитывал все, что давала мне школа. Так было

до 5 класса. Отец начал злоупотреблять алкоголем, стал агрессивным, злым, начал поднимать руку сначала на мать, а потом и на меня. Я стал больше уделять время улице и дворовым друзьям. Возвращаться домой, к пьяному отцу, не хотелось. Потом и я начал употреблять алкоголь, думая, что это мне как-то поможет пережить те обиды и боль, которые я получил от отца. Мама от отца ушла, я остался с ней. Но для меня это уже было поздно. Я уже познал вкус и силу алкоголя, и во мне зародилась зависимость. Я начал совершать ошибки, поддаваться чужим убеждениям и ложным чувствам. Я начал совершать поступки, на которые раньше бы не набрался смелости. Так я попал

в первый раз в милицию, а затем и в тюрьму. Со временем алкоголь перестал мне приносить желаемый эффект, и я подсел на наркотики. За время употребления я потерял родных, семью, близких друзей, неоднократно терял работу. Продав жилье и проколол деньги. За этот период я был 11 раз судим, и 9 из них приговорен к реальному лишению свободы. Я был “бомжом” и “конченым нариком”.

О 12 Шагах я услышал на воле, но не было веры, что тут мне помогут. Но однажды, проснувшись в подвале от подступавшей ломки, я сказал себе: “Макс, ты умираешь и сам не справишься”. Тогда я был уже под следствием и знал, что меня ждет очередной срок. И отбывать я его начал в ФКУ ИК-2, где и решил дать себе шанс, и пришел за помощью в АН. Сейчас я уже третий месяц нахожусь в специальном отряде, где проходят собрания. Тут я обрел новую семью, братьев, друзей, дом. Программа открыла мне глаза на тот обман, в котором я жил столько лет.

Продав жилье и проколол деньги. За этот период я был 11 раз судим и 9 из них приговорен к реальному лишению свободы. Я был “бомжом” и “конченым нариком”.

История выздоровления

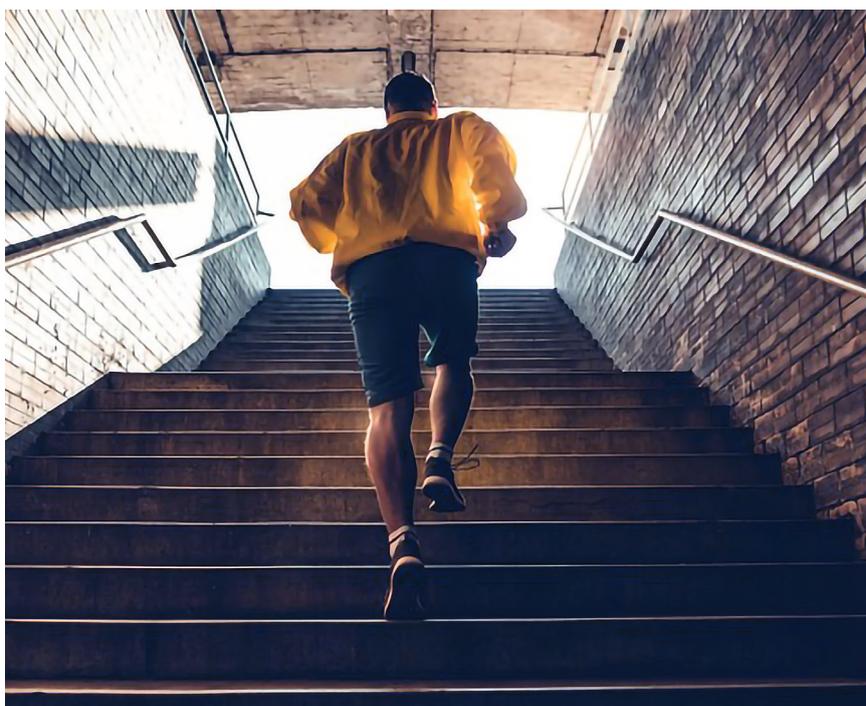
Привет всем, меня зовут Федор. Я алкоголик и наркоман, одним словом — зависимый человек. Обычный кухонный нож изменил мою судьбу. В машине я напал на своих товарищей и зарезал одного из них. И так я оказался в тюрьме. Галлюцинации не оставляли меня, я постоянно слышал голоса, мне снились наркотики каждый день, я мог разговаривать только о наркотиках со своими сокамерниками, что их очень бесило. И так я оказался на комиссии. Комиссия признала меня сумасшедшим. Психиатр сказала: «Ты болен. Тебя никто не хотел убить, это была паранойя». И ужас прошелся у меня по коже, мурашки пробежали — мне стало страшно от того, что я совершил. Я понял, что вот-вот, и меня посадят в тюрьму по-настоящему. Но комиссия признала меня сумасшедшим, неадекватным, и я попал в психиатрическую больницу. О сообществе Анонимных Наркоманов я узнал в 2019 году, мой товарищ позвал меня на собрание, но я не пошел с ним. Он показал мне белый

брелок, сказал: «Смотри, что у меня есть. Я хожу на собрания Анонимных Наркоманов». У него были проблемы с законом, и я был уверен, что он туда ходит, чтобы не было этих проблем, чтобы отметить, что он лучше. Сам же я попал на собрание, уже будучи в закрытом учреждении. Примерно через месяц, как я попал сюда, мне в руки попала литература АН, и я услышал о том, что здесь проводятся собрания Анонимных Наркоманов. Мне стало интересно, и я посетил первое собрание. Запомнились, конечно, теплота, с которой меня встретили здесь, тепло и взаимопонимание, которые очаровали меня, та неподдельная симпатия, которую до сих пор излучает группа. Мне это нравится,

я продолжаю посещать собрания, по мере возможности не пропускаю ни одного. Писать Шаги я начал где-то месяцев 8 назад, тогда я выбрал наставника. Подумал, что надо пользоваться моментом, пока он здесь, надо начинать писать Шаги, чтобы он помог мне, потому что он не употребляет гораздо больше, чем все остальные в этом учреждении. Я обратился к нему, и он мне не отказал. Я обрадовался и начал писать Шаги. Сейчас я пишу уже Второй Шаг, постепенно продвигаюсь, и скоро закончу его. Первый Шаг изменил мое отношение к наркотикам категорически. Пропала тяга, я понял, что зависимость — это болезнь. Нужно только капитулировать и признать, что я действительно

Запомнились, конечно, теплота, с которой меня встретили здесь, тепло и взаимопонимание, которые очаровали меня, та неподдельная симпатия, которую до сих пор излучает группа.

но наркоман. Я сделал именно это, и у меня получилось. Зависимость стала меньше, а тяга пропала совсем. Я вызвался вести собрание. Это было моя первая помощь АН. Сообщество изменило мое отношение к жизни. Я постепенно становлюсь человеком. Когда я употреблял наркотики, я был животным. Сейчас я заново учусь быть человеком, это сложно, трудно. Но я потерял 20 лет, выброшенных из жизни и отправленных на свалку из-за наркотиков, из-за сомнительного удовольствия, теперь я должен наверстать упущенное. Теперь я искренне хочу жить, искренне хочу стать человеком, и стремлюсь к этому. Программа изменила мое отношение к жизни. Теперь я хочу жить. На этом я хочу закончить свою маленькую историю. Спасибо, что прочитали.



История выздоровления

Меня зовут Юра. Я — зависимый. Я родился и вырос в простой рабоче-крестьянской семье. Моя мама работала в озеленительной службе города Набережные Челны, а отец работал слесарем на заводе «КАМАЗ». До 5-го класса я заканчивал школу ударником. В связи с переездом в новую квартиру я поменял школу и круг моего общения. Мне было неинтересно со своими одноклассниками, и я искал друзей, которые были старше меня. Мы собирались в подвалах, пили алкоголь и курили сигареты. Мне тогда казалось, что я был намного выше и авторитетнее своих ровесников. Я забросил школу и кое-как закончил 8 классов. Работать, как мои родители, я тоже не хотел. В 17 лет я женился, и у меня родилась дочь. Семейная жизнь меня тоже не устраивала и казалась мне скучной. Я не хотел работать и постоянно пропадал с друзьями, употребляя алкоголь. После 2-х лет совместной жизни моя жена подала на развод, так как я не работал и употреблял алкоголь. После развода я стал больше употреблять и спился до того, что каждое утро я стал похмеляться. Как-то у меня заболел зуб, и я сильно мучился с этой болью. Мой младший братишка предложил мне употребить наркотик, пояснив при этом, что боль меня сразу отпустит. Я не заду-

мываясь употребил предложенный мне наркотик. Мне очень понравилось это состояние. «Вот он, мой кайф!» — думал я. Никакого запаха и никакого похмелья. На тот момент я не считал себя наркоманом, так как я не употреблял его внутривенно. Я думал, что могу в любой момент бросить, так как на первых порах употребления не было никаких последствий. Позже мне стало его не хватать, и я начал употреблять его внутривенно. Мои родители продали квартиру и купили дом около Казани. Я также не работал, воровал у родителей всё, что можно было продать, кидал соупотребителей и т. д. Как-то меня познакомили с человеком, у которого можно было взять наркотик хорошего качества недорого. Ко мне стали обращаться наркоманы, чтобы я им помог приобрести наркотик. Мне уже не надо было тратить свои деньги. Те люди, которым я покупал, угощали меня, и я ещё отсыпал у них. Как-то, собрав деньги, я поехал за наркотиком, и на обратном пути меня задержали сотрудники полиции. Меня осудили на три года. После освобождения я какое-то время не употреблял. Как-то мне позвонил товарищ, с которым мы вместе сидели. Он был проездом в Казани, и попросил меня помочь приобрести ему наркотик, так как я ему рассказывал, что мог брать наркотик хорошего качества. Поначалу я ему отказал, пояснив, что не хочу

с этим связываться. Мысль о наркотиках не покидала меня, и спустя несколько минут я уже сам ему звонил и сказал, что согласен взять ему наркотик. Я опять вернулся к старому образу жизни. Через какое-то время меня задерживают с наркотиком и сажают в тюрьму. В тюрьме у меня обнаружили туберкулёз обоих лёгких. На суде прокурор запросил мне 17 лет, судья дал мне 14 лет в колонии строгого режима. Тогда я думал, что живым на волю уже не выйду и мне терять уже нечего. Я помню слова моей мамы, когда она узнала, что мне дали 14 лет. Она плакала и кричала, за что ей всё это. За год до этого мой младший братишка покончил жизнь самоубийством. Она сказала, что ей на старости лет осталось только ходить по тюрьмам да на кладбище. Вот тогда я в первый раз в жизни пожалел не себя: я пожалел свою мать. Я вспомнил, сколько ей принёс слёз, но, несмотря на это, она переживала за меня и возила мне передачи. Все друзья от меня отвернулись, если соупотребителей можно назвать друзьями. Девушка, с которой я жил, сказала, чтобы я ей больше не звонил. Вот тогда я осознал, что надо в жизни что-то поменять, но ещё не знал на тот момент, что именно. Я перестал просить денег у родителей на сигареты и сказал им, что бросил курить. Только мама тогда порадовалась за меня. Но бросить у меня сразу не получи-

лось. Когда мама приезжала ко мне на длительные свидания, я не курил при ней по три дня, боясь её огорчить. Но мне всё-таки удалось бросить, и на сегодняшний день я не курю 4 года и 6 месяцев. Вылечив туберкулёз, я приехал в другой лагерь и узнал, что открывается специальный отряд для зависимых от наркотических веществ и алкоголя. Я решил пойти в этот отряд. Я думал, что, попав в этот отряд, я заработаю плюс, который мне зачтут для условно-досрочного освобождения. Вот с такими мыслями я пришёл в отряд. Там я впервые попал на собрания АН. Я ничего не понимал, и мне было как-то не по себе от того, что там, как мне тогда казалось, по любому поводу там хлопали в ладоши. Скорее всего, я больше не пошёл бы на эти собрания, но они проходили у нас в отряде, мне приходилось их посещать. Потихоньку я стал понимать смысл этих собраний, и вот уже 2 года и 11 месяцев я стараюсь ходить туда регулярно. Там я осознал, насколько я заблуждался, не признавая очевидную проблему, свою болезнь — зависимость от алкоголя и наркотиков. Каждый наркоман в употреблении вспоминает только хорошие моменты в своей жизни. Я вспоминал всё плохое, что было связано с употреблением. Раньше я винил во всех своих бедах всех, кроме себя. Я злился

Сейчас я нахожусь в процессе 9 Шага, и уже здесь, в лагере, начинаю возмещать ущерб тем людям, которым я его причинил, и это мне приносит душевный покой и гордость за себя.

на сотрудников полиции, на прокурора, на судью, который посадил меня на 14 лет. Сейчас я благодарен Богу, что он вот таким вот способом привёл меня в сообщество АН. Если бы мне дали лет 5, то я, наверное, освободился бы и пошёл употреблять, ведь я только на 6-м году отсидки пришёл в сообщество АН. Мне как-то кто-то сказал, что бог тебе не даёт того, что ты не сможешь вынести, и даёт всем по силам, я это ощутил на себе. Пусть я сейчас нахожусь в заключении, но моя жизнь изменилась к лучшему. Я благодарен богу, сообществу АН, Шагам, которым я стараюсь следовать в своей жизни. Конечно, и в выздоровлении бывают какие-то неудачи: разочарование, ссоры и т.д. Но я нацелился справляться с этим. Не прибегаю ни к алкоголю, ни к наркотикам. Если я раньше был на всех зол и агрессивировал по каждому поводу, спорил, ругался, то сейчас я научился брать паузу. Я в корне

изменил своё отношение к окружающим меня людям, и, благодаря программе и моему наставнику, практикую духовный принцип уважения к окружающим меня людям. И они стали относиться ко мне по-другому. Бывают моменты, когда я впадаю в саможалость, и мне кажется, что я достоин лучшей жизни. Я сразу вспоминаю свои самые плохие дни! Кем я был — туберкулёзный наркоман, которого бросила девушка, которому сидеть 14 лет, и выйти на свободу живым я на тот момент не рассчитывал. И кем я стал — выздоравливающий зависимый, не употребляю 2 года 11 месяцев. Я работаю по программе 12-ти Шагов и сейчас заканчиваю писать 9-й Шаг. Я наладил отношения со своими родителями, у меня хорошие отношения со своей дочерью, которая родила мне внука и внучку. Девушка, которая сказала, чтобы я ей больше не звонил — вышла за меня замуж, и мы любим друг друга. Сейчас мне очень хочется жить и радоваться жизни. И на горизонте уже виднеется моя свобода. Сейчас я нахожусь в процессе 9 Шага, и уже здесь, в лагере, начинаю возмещать ущерб тем людям, которым я его причинил, и это мне приносит душевный покой и гордость за себя. Если я раньше считал за слабость извинения и признание своей неправоты, то сейчас я считаю это проявлением мужества. Если я раньше не знал, что я буду делать, когда освобожусь, то сейчас у меня есть друзья из сообщества АН, к которым я могу обратиться, и они меня всегда выслушают и поймут. У меня есть цель, и я постепенно иду к ней! Надеюсь, моя история поможет тому, кто ещё страдает от употребления наркотиков, вырваться из этого наркотического плена и жить счастливой и свободной жизнью.



История выздоровления

Всем привет! Мое имя — Тимур, и я являюсь зависимым человеком. Я имею возможность написать это письмо из мест лишения свободы. Находясь на воле, я не был свободен, так как ежедневно приходилось жить в угоду своей активной зависимости. Выбор лишь был в том:

В какой аптеке купить шприцы?

Какой магазин обокрасть?

Где купить отравы?

Никакой речи о действиях, направленных на созидание, не могло и быть. Шанс остаться живым был минимален, и более того, с каждой дозой становился все меньше и меньше. “Программа самоубийцы” работала в полном объеме. Крутая тема, не правда ли? Я плачу ресурсами, деньгами, временем, здоровьем, приходя к конечному результату, чтобы сдохнуть! Да, именно сдохнуть, а не умереть. Глядя на мое измученное наркотиками тело, лишь у 1% знакомых мне людей появилось бы сожаление и немного скорби о моем уходе из этого мира. Конечная станция наркомана — тюрьма, больница или смерть.

Пока еще я был живым, но давно умер внутри себя. И никто и ничто не останавливало. Ни слезы мамы, ни участковый, ни смерти таких же больных людей, как и я. Все шло к логическому завершению.

История выздоровления

Всем привет, меня зовут Инна, я — зависимая. Десять с половиной лет я не употребляю с Вами. Так сложилась жизнь. что на девятом году чистоты я попала в места лишения свободы. Получилось так, что пришлось отдавать долг за прошлые грехи, десять лет назад, когда я употребляла, совершила преступление и не отбыла наказание, и уехала в другой город. А спустя десять лет закрывали какой-то архив, и они подняли документы, и на девятом году меня посадили в колонию. Что я могу сказать, наверное с первого дня находясь в СИЗО, куда я попала в период начала пандемии, и поэтому там застряла на два месяца, меня никак не могли эпатировать на место



Появились суицидальные мысли, проблемы росли, как и дозировка. Одиночество, отчаяние и напряжение стали обычным, базовым состоянием.

В этом полном сумасшествии и безумии я вспомнил про программу “Анонимные Наркоманы”. Благодаря им в жизни появились другие горизонты. Сегодня слово “наркоман” не является для меня приговором, так как у меня есть выбор. Я лично выбираю созидать, а не саморазрушаться.

Жизнь — удивительная штука, она гораздо шире, чем я себе могу это представить. У каждого зависимого человека, без исключения, есть сегодня шанс перевернуть свою жизнь на 180°. И это здорово.

Программа выздоровления не включает в себя улучшение материальных ценностей, но я убежден в том, что качество жизни улучшится в разы.

отбывания наказания. Я очень часто вспоминала, что если бы у меня не было опыта проработки своих чувств и эмоций, наверное, я бы не справилась. Так как большинство людей вокруг меня было это зависимые, мы все начали переписываться. Нас много, мы справимся! И так получилось, что на протяжении всего срока меня поддерживали друзья из Анонимных Наркоманов. И я почувствовала ту веру, ту силу, что я не безразлична. Вера вселяла силы в меня. Например, когда я находилась там, мне очень хотелось помогать людям. Я сначала обратилась к начальству, можно ли пользоваться литературой и организовать встречи АН? Даже когда мне отказали, я не опустила руки и при каждой удобной возможности просто дели-

Сегодня для меня важно быть частью сообщества.

Сегодня для меня важны действия, а не пустые слова.

Сегодня для меня важен каждый вздох и каждый прожитый день без употребления веществ.

Сегодня для меня важно быть благодарным и счастливым человеком. Сегодня мне важен поиск гармонии с самим собой и окружающим меня миром.

Но это лишь начало начал, а не логическое завершение...

Программа будет работать всегда, пока я буду проявлять смирение, желание и готовность.

Я благодарен всем вам и каждому в отдельности за вашу теплоту и желание являться сегодня личностью, а не жалкой миллионной копией, которыми множили нас наркотики. Программа 12-ти Шагов не отнимает индивидуальность личности, а лишь раскрывает ее.

лась своим опытом, рассказывала, что употребляла и какой сейчас веду образ жизни, как возможно начать новый путь, и что, будучи наркоманкой, можно обрести верных друзей и уверенность внутри себя. Оставляла адреса групп, там ребята были с разных городов, говорила, что АН есть в каждом городе. Опыт в чистоте помог мне не пойти употреблять. Когда страшно, пытаешься продержаться, состояние своё контролировать, чтобы не было совсем тяжело. Я вышла потерянная, но опять те же близкие люди из сообщества АН меня поддержали. Сразу восстановилась на учёбе, стала регулярно посещать собрания АН. Я убедилась, что все проходит, и главное — не бояться, а просто верить, что все получится.

История выздоровления

Меня зовут К. Х. Впервые я пришел в программу Анонимных Наркоманов в ноябре 2009 года по предписанию комиссии по условно-досрочному освобождению. Меня осудили на пожизненное заключение за то, что я, находясь под воздействием алкоголя и наркотиков, создал автомобильную аварию, в которой погибло два невинных человека. Я нахожусь в тюрьме уже почти 26 лет и перепробовал все существующие в мире программы самопомощи. Но самой впечатляющей стала программа “Двенадцать Шагов АН”. Я остаюсь чистым с декабря 1998 года, но я не понимал, что такое выздоровление на самом деле, пока не нашел сообщество АН. Я пишу вам о духовных принципах, но для начала я должен сказать, что программа АН - это опыт. Сначала я ходил на собрания, чтобы просто посидеть, но через некоторое время обнаружил, что действительно слушаю то, чем делятся люди, и ощущаю идентификацию. Со временем я тоже стал делиться своими проблемами, связанными с зависимостью, и внезапно понял, что с нетерпением жду очередного собрания. Мы работали по литературе АН, и также по книге “Это работает: Как и почему”. Так я узнал о своих дефектах характера и о том, как заменить их духовными принципами. Хотя Шестой Шаг помогает нам подготовиться к тому, чтобы наша Высшая Сила избавила нас



от недостатков, для меня все Шаги остаются взаимосвязанными. Я использую их все, чтобы понять, кем я был, почему я стал зависимым и как я могу стать тем человеком, которым должен быть. Мой любимый Шаг - Восьмой; работая над ним, я понял истинное значение сострадания к окружающим, обрел честный взгляд на то, кто я есть на самом деле как личность, и смирение за весь ущерб, который причинил в своей жизни. Чувствовать вину - это нормально, но мое чувство было ошеломляющим. Если

бы не Девятый Шаг, я не думаю, что смог бы вынести тяжесть этой вины. Чтобы отпустить свои обиды, мне пришлось научиться отпускать большую часть своей вины и стыда через прощение — не только от тех, перед кем я был в долгу, но и тех, кто причинил вред мне. Я узнал, что прощать себя - это нормально, и что я не должен позволять негативному восприятию своего прошлого определять то, кто я сегодня.

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»*

История выздоровления

Меня зовут Р. М., и я — зависимый. Я рад возможности поделиться своими силой, опытом и надеждой. Я употреблял в период с 15-ти лет до 31-го года. В это время

я три раза оказывался в наркологии и дважды — в тюрьме. Я из тех зависимых, которые лгут, изменяют и даже воруют у собственной семьи. Когда я употреблял наркотики, для меня больше ничего не имело значения. Во время своего последнего

марафона я жил на улицах, спал на лестнице и воровал на заправках, чтобы суметь купить себе еды. Но все равно деньги улетали в трубу. В итоге меня арестовали в мае 2013-го года за кражу со взломом, и я заехал в тюрьму в третий раз. В этот раз я получил “дар отчаяния”. Я наконец понял, что каждый раз, когда я решаю заторчать, то попадаю обратно в тюрьму.

К счастью для меня, моя мать начала посещать собрания АН ещё в 1989 году, и брала меня туда, ещё когда я был ребенком, так что я был знаком с собраниями Сообщества и его литературой. Пока я сидел в ожидании приговора, наша ли-

Сегодня я стараюсь отдавать программе, показавшей мне новый путь в жизни, через служение — наставничество в том же комитете, который донес весть мне, пока я был в заключении.

тература начала оживать в моем зависимом сознании. Я, наконец, смог увидеть, что из-за своей неспособности брать на себя ответственность я сам создавал себе проблемы. Все, что я тогда понял — это то, что я готов пойти на что угодно, лишь бы держаться как можно дальше от тюрьмы, даже если это означает больше никогда не торчать. Судья приговорил меня к 3 годам и 4 месяцам, и я поклялся себе, что посвящу это время тому, чтобы ходить на собрания, если только меня на них допустят. В тюрьме я встретил другого заключённого, увлеченного в сообщество АН. Я знал, что он употреблял больше меня, совершил преступлений больше меня и отсидел тоже больше меня, так что я попросил его стать моим наставником. Он дал мне контакты сообщества АН, и они мне выслали литературу и проинформировали региональный комитет по Больницам и Учреждениям обо мне. В итоге этого парня перевели, но в его отсутствие ребята из регионального комитета по Больницам и Учреждениям связались со мной через проект «Переписка по Шагам». Я связался с наставником и тщательно работал по Шагам с ним до конца моего заключения. И это всё благодаря его обязательности в служении и его вере в программу Анонимных Наркоманов, мне был дан дар надежды, а после освобождения — новая жизнь...

Сейчас я остаюсь активным участником местного сообщества АН, работаю по Шагам со своим наставником, посещаю собрания и занимаюсь служением. Сегодня я стараюсь отдавать программе, показавшей мне новый путь в жизни, через служение — наставничество в том же комитете, который донес весть мне, пока я был в заключении. Также мне доверили организовать собрания в исправительном учреждении для лиц, нарушивших условия УДО. Моя жизнь кардинально изменилась, обещание АН сработало для меня. Я потерял желание употреблять и нашел новый путь в жизни. На этом пути я не причиняю боль близким и не попадаю в тюрьму. Спасибо вам, Анонимные Наркоманы.

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»*

- 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

Меня зовут Р. Б. Я — благодарная выздоравливающая зависимая. Я много лет жила на самом дне благодаря своему дурному поведению и безнравственному образу жизни. Это привело меня в тюрьму. Я никогда не была полезна своей семье и своему сыну, рождения которого я очень желала. Мои эгоизм и множество страхов заставляли меня существовать, а не жить. Несколько раз я пыталась изменить это. Во что я не вкладывалась на сто процентов, не работало. В меня стреляли и бросили умирать, но даже это меня не остановило от употребления. Ни проблемы с сердцем,

ни тюрьмы, ни реабилитационные центры не останавливали меня от употребления наркотиков. Пока я употребляла, я не виделась со своей мамой, и потеряла ее. Даже когда она умирала, меня не было рядом. Вы можете подумать, что этого было достаточно, чтобы я перестала употреблять, но нет, я только скатилась еще больше в уныние. У меня не было шанса сказать жизни “да” без открытости, готовности, честности и капитуляции перед тем, кто я есть, и перед программой Анонимных Наркоманов. Что же, сейчас я обрела это, и нахожусь на пути к новой свободе, счастью и жизни, следуя рекомендациям выздоравливающих зависимых.

У меня есть наставник и группа поддержки, которая помогает мне. Но мне пришлось действительно захотеть изменить всё, а не только какие-то свои отдельные недостатки. Уже сейчас я совершенно точно могу сказать, что оно того стоит. Эту простую программу выздоровления доступна каждому зависимому. Будьте открытыми и готовыми, и позвольте своей Высшей Силе сделать для вас то, что мы не можем сделать сами для себя. Спасибо вам! Я верю в АН и в способность измениться. Если это сработало для меня, то может сработать и для вас.

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»*

**История выздоровления**

Меня зовут Л. Дж.. Я женщина, и я — зависимая. Я узнала, что такое зависимость и выздоровление по обе стороны решетки. Я благодарна за прожитый опыт. После того, как зависимость поставила меня на колени, я пришла в Анонимные Наркоманы и оставалась чистой в течение десяти лет. Я была очень активна в программе. Мне нравилось, кем я становилась, но я позволила своим отношениям стать важнее выздоровления. Я постепенно забыла о своих убеждениях и стала нетерпимой и безразличной к духовности. Столкнувшись в очередной раз с тем, что мне не нравится то, в кого я превратилась, я решила наложить на себя руки. Я взяла пистолет и приставила его к груди, пытаюсь покончить со всем

этим. Но оказалось, что у моей Высшей Силы на меня другие планы, и я выжила в этом испытании, хоть и не без последствий. Я потеряла легкое, часть желудка и селезенки, и это приносило мне сильную боль. Меня посадили на сильнодействующие обезболивающие, и я очень быстро вернулась в прежний кошмар своей зависимости.

На этот раз я достигла такого дна, о котором раньше даже не догадывалась. Все мои прежние зарок “я никогда в жизни не стану” превратились в реальность. В итоге я получила восьмилетний срок и оказалась здесь, ничего не помня о своих преступлениях. Поверьте, меня переполняет стыд. Первые несколько лет здесь я безнадежно барахталась. Благодаря комитету по Больницам и Учреждениям я попала на собрание АН.

Хотя в тюрьме они проводятся только раз в неделю, этого было достаточно, чтобы зажечь во мне огонь. Я снова обрела свои принципы. Одна из волонтеров даже помогает мне работать по Шагам. Я испытала духовное пробуждение и вернулась на путь выздоровления. Я помогаю другим зависимым узнать о программе АН.

Трудно поверить, что мой срок здесь почти закончился, и через десять месяцев я вернусь на волю. Я не уверена, что смогла бы выжить в этом мире без АН. Тюрьма — это тяжелая среда выживания, в которой процветают ярость и гнев, и в которой очень сложно найти честность.

АН поддерживает меня в здравом уме и рассудке. Я с нетерпением жду выхода на свободу. Мне не хватает чувства общности и сопричастности, которые я ощущала, когда впервые пришла в АН. Я знаю, что будет трудно, потому что снова начну все с нуля. Я знаю, что мне понадобится поддержка домашней группы и сообщества, чтобы пройти через это и сохранить смирение и благодарность.

Я с нетерпением жду возможности снова заняться служением. Спасибо вам, АН, и особенно комитету по Больницам и Учреждениям за то, что снова спасли мне жизнь. Продолжайте приходить!

*Перепечатано из журнала
«Рука помощи»*

Крылья вести

Для меня в программе
Крылья вести - всё по чести.
На все вопросы есть ответы
И от наставника советы.

И пришло мне вдохновенье
За мое выздоровление.
И я тут же осознал,
Что без группы – аморал
и безумный криминал.

Но любовь меняет людей,
Я нашел своих друзей, что вино-
град целебный гроздей.
Моя жизнь превращается в мед,
Движение вверх, полёт.

Здравомыслия процесс,
Замечательный прогресс.
И зачем мне оговор,
Помогает проговор.

Заблуждение в поведенье
И мое предубежденье
не дает мне озаренья,
Всё сомненье и стесненье,
в голове одно затменье.
Не попал в раздаче Счастья,
на душе одно ненастье.

На душе оттёк, пустой самотёк.
И Бог мне проявил намёк:
Твой путь не туда потёк,
Остановись, подумай, паренёк!

Достигнув дна и осознав, что не
могу я больше жить,
И мудрость отличить одно от дру-
гого, нашёл дорогу.
С любовью, бескорыстно и иногда
без слов
У Нас всё честно, без понтов,
в Программе 12 шагов.

Я пришел, что без одежды,
С голою душой, банкрот.
С поведением невежды.
В группу «Острова надежды»!

В тот момент я был на дне,
Но спасло меня во мгле,
Свет, прозренье Сообщества НА-е
Как волшебный луч извне.

Каждый - божия искра, я - пример
для новичка,
Привлекательность важна!
Любая весть незаменима,
Новичку она нужна!
Заполняю пустоту,



В простоту, любовь, заботу, доброту.
Предрассудки, заблужденья
Заменил я на доверье.

Я успехов достигаю,
Доспехи веры одеваю.
И мне необходимо бдеть,
Ведь моя болезнь, мне любит
петь.

Тише едешь, - дальше будешь!
И за дно ты не забудешь.
То, - откуда я пришёл,
И до чего теперь дошел.

Мне нравятся те, кто похож на
меня,
И заняты тем же самым, что я.
С людьми, с которыми могу
я быть самим собой
И настоящий, совсем ничем я не
рискую.

Есть духовное питанье,
Молитва группового сознанья.
Тот поток из подсознания
Придает нам пониманье, осозна-
нье.

Обретаем мы дары,
Выздоровления - плоды,
В те хмурые дни,
Что в употребленье не даны.

И я пришел на остров,
Где опираюсь на надежду, где
живут легко и просто -
Поддержка, помощь, теплота,
Забота, уваженье, чистота.

Я начал разбираться в себе,
Теперь не буду я на дне.
Вот это мир, - та полнота,
Духовной жизни - красота.

Да это правда, вся чудо действия -
программа.

И той зависимости драма - боло-
то, беспощадный ад.
В раю Сообщества, я каждому
здесь рад,
Мой анонимный брат!

Я заблуждался как в пустыне
И ужас охватил меня.
Стыдись, - сказал себе,
Всем было трудно, не унывай.

Сделай невозможное возможным,
Что это все пустяк,
Что следует прозреть и согласись
принять,
Что уже есть и это неизбежно.

Теперь я ем, чтоб жить,
А не живу, чтоб есть.
Я удовольствие от жизни получаю,
А неудовольствие для жизни.

Спасибо Высшей Силе на «Остро-
ве надежды»
Мне пришло смиренье, просвет-
ление,
Духовный рост и пробужденье,
проснулся мой потенциал
И вдохновенье на пути выздоров-
ленья.

Я бога за все благодарю, ценю
и искренне благо творю.
Это мой приоритет, Любящий
Бог — авторитет!
Всё важное пришло в АН,
Вера, надежда, пониманье-осозна-
нье, честность, помощь, процве-
танье.

Я нашел, где исцеленье,
Эликсир выздоровленья.
Это есть 8-ое чудо света,
Люди сообщества - это!!!

Аноним,
гр. АН в ИК «Остров Надежды»

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. Они находятся в Москве, Санкт-Петербурге, Казани и других городах. В этом проекте задействовано более 100 человек из тех, кто ведет переписку.

Сейчас функционирует уже много почтовых ящиков. 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 также 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
163000	г. Архангельск а/я 220
680020	г. Хабаровск ул. Шеронова д. 7 а/я 981

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.