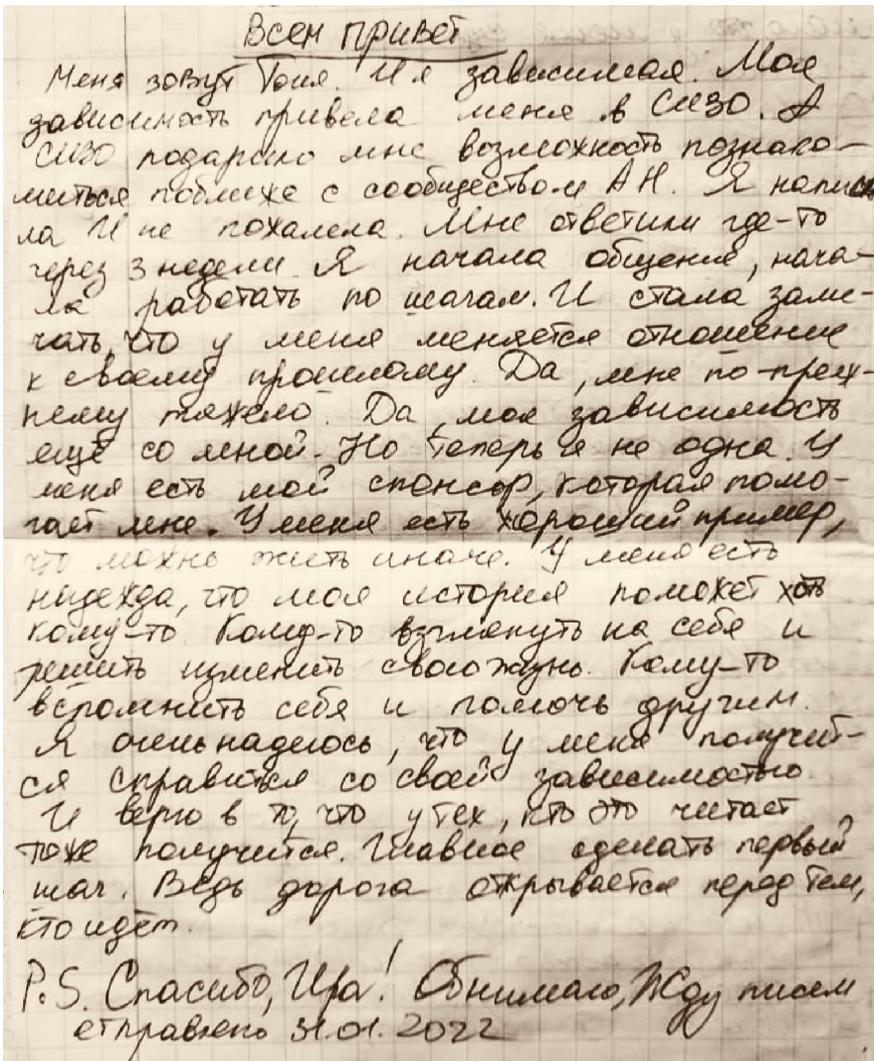


ДАЙ СЕБЕ ШАНС

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

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



История выздоровления

Привет, ребята, меня зовут Галя, я — зависимая. Я понимаю, насколько это важно – рассказать о своем опыте, о своем знакомстве с АН. Я очень благодарна девочкам, которые встретились мне в местах лишения свободы, потому что, если бы не они, я бы никогда здесь не оказалась. 24 марта я освободилась из МЛС, провела там 8 лет. До пандемии, это было, наверное, года три назад, как-то случайно я, значит, проходя в столовую, увидела плакат «Анонимные Наркоманы». Думаю: «Ну вот, что за тема?» Где-то на середине срока мне стало просто скучно, и я начала ходить на собрания. Потому что уже стало неинтересно в колонии, как-то надо разнообразить свой быт, попробую, похоже. И когда по громкой связи в один

день объявили, что в комнату воспитательного отдела приезжают Анонимные Наркоманы, я решила, что это подходящий день, чтобы прийти. И первым человеком, которого я встретила, была Маша. Она как-то очень искренне и просто рассказала свою жизненную историю. Она поделилась со мной своей историей и сказала, что с ней происходит сейчас. Какие у неё сейчас в жизни происходят изменения. Как изменилась её жизнь после того, как она пришла на собрания АН. Думаю «Ни фига себе. Круто. Так бывает, что ли?» То есть у человека было столько проблем, в принципе, такие же, как у меня, и тут вдруг она живёт, работает, создаёт семью, решает как-то свои проблемы без наркотиков. И тогда на своём первом собрании я просто пообещала, что освобожусь и в

первый же день приду на собрание. Только уже на свободе. Потом я много раз об этом вспоминала, анализировала, думала, вот, слово дала, не можешь забрать его обратно. Во второй раз я просто совершенно случайно забежала, и там тоже был человек, который впоследствии стал мне очень близок. Я думала: «Блин, ну когда же они попросят там квартиру отписать или ещё что-то там. Ну, это же наверняка какая-то секта. Должен же быть какой-то подвох во всём этом».

Но этого не происходило. Шло время, началась пандемия, и я думаю, что это не так важно для меня, значит, раз не приезжают. Но осталось ощущение незавершенности. Я думаю, занесу номер телефона Анонимных Наркоманов со стенда, и написала заявление «Прошу занести телефонный номер. Адреса я не знаю, пишу «Анонимные Наркоманы»». Через неделю меня вызывает администрация учреждения и говорит: «Гая, ты что там, вообще не в себе, с какими там наркоманами собралась общаться?» Я объясняю: «Вы знаете, есть такое сообщество мужчин и женщин». Хотя сама не понимаю, что говорю, еще вообще ничего об этом не знаю. Пусть у меня будет этот телефон, если они вдруг не приедут, я же слово дала Маше на первом собрании. Нужно же будет хотя бы за неделю отзвониться, что я выхожу. Так получилось, что карантин сняли, и снова ребят пустили. И вот последнее то, что меня добило, это, конечно, была ещё одна девушка, которая пришла и обняла меня, вот на тактильном каком-то чувстве, мне было вообще всё равно, что она говорит. И мне хорошо было от этого. И мне было это важно. Вот.

Я пообещала ей, что я напишу на абонентский ящик Анонимных Наркоманов, потому что, как оказалось, нельзя обмениваться телефонами. чтобы она меня встретила. Когда я освободилась, в первый день меня встречали мои друзья, которые не употребляют, и мой сын. Они приехали меня встречать прямо у ворот колонии, и у меня уже в планах, значит, было приехать на собрание вечером. Мы созвонились с девочкой, с которой мы договаривались, что она меня встретит. И сын у меня спрашивает: «Мам, я не

понимаю, куда мы там едем, вообще, что это такое? Зачем тебе туда?» Я же не могу сказать: «Слушай, ты там подожди, я тебя оставлю и поеду, мне надо по делам», потому что ребёнок, конечно, в шоке. Он 8 лет меня не видел. В общем, мне пришлось взять его с собой. Он как бы пошёл на первую мою группу вместе со мной. Потому что мне было очень важно чтобы он знал, где я, с кем я, какие люди меня сейчас окружают. Я не хотела больше его обманывать. Это было в Санкт-Петербурге.

Мне было проще признаться в том, что я торговала, но гораздо сложнее было признаться в том, что я употребляла. Поэтому в конце, когда пришла к тому, что мне нужно всё-таки ему сказать о том, что я сама зависимая, мне нужно было, чтобы он понимал, с кем я общаюсь, и как я хочу жить дальше. И когда на следующий день он мне написал «Мама, я люблю тебя. Я

Я сейчас пишу Первый Шаг. И я очень надеюсь, что это мне поможет, мне хочется дать себе шанс.

понимаю, что эти собрания АН тебе нужны. И это тебе важно. Если это работает, если тебе это помогает, ходи туда, конечно. Я полностью тебя поддерживаю в том, что ты ходишь на эти группы, в том, что ты общаешься с этими людьми». И вообще, мне очень странно так себя чувствовать. В 40 лет, когда мне пишут, что я — молодец, я в растерянности, ещё несколько лет назад я бы отреагировала на это неадекватно. «Молодец? Пфф, что это вообще такое?» А сейчас это меня стимулирует. Просто какие-то объятия, то, что мне говорят, что я молодец, что у меня получается. Я думаю: «Да, я даже за квартиру не могу заплатить». И спрашиваю: «Что мне делать?» Какие-то счётчики, я вообще в жизни этим не занималась. Мне пришлось идти сдавать анализы, чтобы устроиться на работу. Получать результаты было страшно. Но меня поддерживали.

С единомышленниками в колонии мне не повезло, потому что я их не находила. Мне вообще казалось, что я как белая ворона. И когда

я пришла сюда... это было очень странно. Во всех людях, которые мне попадаются сейчас в жизни, я в каждом вижу близкое для себя. А с теми, с кем общалась раньше, сейчас испытываю дискомфорт. Я не понимаю, как это. То есть сначала я в первые дни говорила: «Вот, ну точно меня в какую-то секту затянули». А люди действительно мне звонят, спрашивают: «Как ты, что там, может быть, тебе помочь, рассказать что-то?» Мне всегда казалось, что от меня что-то хотят по-любому. А они делают абсолютно безвозмездно для меня. И нет, когда проходит какое-то время, понимаешь, что ребята из АН абсолютно бескорыстно мне помогают, и это очень круто. И мне это очень приятно.

Почему я не возвращаюсь в прошлое? Потому что я не хочу возвращаться в прошлое, потому что там очень много боли, очень много обид, очень много нереализованности. И там мне просто больше уже

не интересно. Я в своё время попробовала наркотики, наверное, потому что была очень любознательной и любопытной. И мне мой ум пылливый диктовал, что вот надо посмотреть: «А что же там? Посмотри!» Больше я туда не хочу, потому что больше не интересно. То, что я сейчас делюсь своей историей с другими — мне вот это интересно. Мне страшно, но мне интересно, потому что я хочу посмотреть, что же будет дальше. Мне на третьем собрании подарили литературу, с которой я ещё начинаю только знакомиться. Я сейчас пишу Первый Шаг. И я очень надеюсь, что это мне поможет, мне хочется дать себе шанс. Шанс на жизнь, шанс на то, чтобы пересмотреть всё, как я жила ранее, и попробовать начать всё с чистого листа.

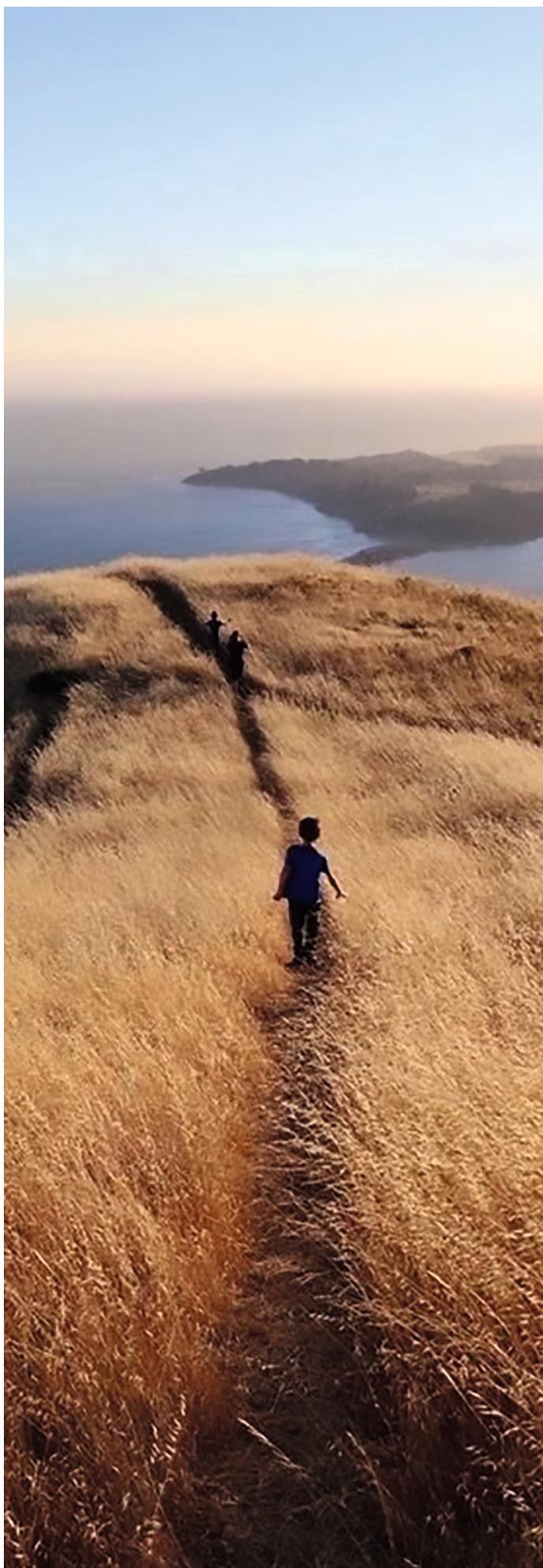
Спасибо большое за возможность поделиться своим опытом. Я очень рада, что я сегодня с вами. Я очень благодарна за то, что есть те, кто ходят в закрытые учреждения и рассказывают людям о том, что можно жить по-другому. Спасибо большое.

В глаза я смотрю ничтожности воли
 И вижу укор – сам себе не у дел!
 Собою противны мне стали до боли
 Явления погибли в нищенстве тел.
 Но что-то таится, не угасая, в повелеваньи
 Ступать до конца в исполнении дел...
 Молю о спасении в любви лишь.
 Всему остальному настанет предел.

Зима. Январь.
 Я как букварь читаю тему на день,
 И мне не лень!
 Уже давно закончился декабрь,
 А там – февраль, весна, закапает капель...
 И всё в округе оживёт и потеряет плен!
 Я был когда-то безалаберен,
 Когда под фонарём отыскивал я тлен души своей
 И находил погибель –
 Как жаль, что раньше не был этим озарён,
 И дальше носа своего я ничего не видел!
 А тот фонарь по-прежнему стоит и светит,
 И видел на веку своём он не один январь...
 А за окном снежище так и лепит!
 Как хорошо, что выбрал у окна себе шконарь!
 Как радостно проснуться на рассвете
 И верить, что это не последний мой январь,
 Что встретится ещё любовь на белом свете,
 И будет бить о ней в колокола свои звонарь!

Хоть тает снег, а мне немного грустно...
 В ручьях журчит вода,
 Она сполна наполнит все пруды и русла,
 И шире станут реки!
 Пришла весна!
 Сменили уже сани на телеги –
 Сменилось время года...
 Настал сезон зачатий!
 Возбуждена природа.
 Из всех мероприятий я принял лишь тебя...
 Но не хватает мне твоих объятий!
 И взгляда твоего лукавого, что ласково любя
 Пoblёскивал остекленевшей влагой.
 Аж сердце из груди рвалось тогда с отвагой,
 как будто дикий зверь...
 А нынче зверь тот стал смирной дворнягой,
 И чувства мои словно на привязи теперь.

Мне дождь стучится за окном
 В решётку, навевая грусть.
 Там где-то вдалеке мой дом,
 И скоро я туда вернусь.
 Усну, проснусь – и меньше срок.
 Минула ночь, остался день,
 Я в бантик завяжу шнурок
 И подпоясаю ремень.
 Я чист сегодня остаюсь,
 Что жив, я благодарен Богу.
 За всё спокойно помолюсь,
 И соберусь в свою путь-дорогу.





История выздоровления

↑ 3-я конвенция Русскоязычного Зонального Форума в Казани, 2021 г.

Привет, меня зовут Андрей, я — зависимый. Началось мое употребление в 1996 году, уже тогда, в 15 лет, моя зависимость проявляла себя по полной. Я был зависим от компаний, чужого мнения, мне сложно было себя принять таким, какой я есть, надо было доказывать всем вокруг, что я в стае, крутой, достойный, тогда я и попробовал алкоголь, потом покурил, и вскоре употребил. Неудивительно, мне надо было чем-то глушить свои чувства страха, неудовлетворённости, одиночества и т. д., тем более это казалось крутым, появились какие-то кумиры из блатных, так я плотно связал свою жизнь с наркотиками. В 19 лет в 2000 году я уже смирился, что все, я не могу жить без веществ, и моя судьба — это употребление, которое приведет к смерти, вдобавок я узнал о сопутствующих заболеваниях, врачи сказали: лет пять осталось. И продолжилось безумие, я реально истязал себя, но бог меня не забирал. Периодически меня арестовывали, там я получал передышку, и мне казалось, что все не так уж плохо, надо только контролировать употребление — надо иногда, по выходным; но после освобождения продолжал употреблять. Пробовал менять одни наркотики на другие.

Новая попытка. Я решил, что надо поменять место жительства, а кри-

минал и алкоголь — ничего страшного, можно. Итог этих попыток: в 28 лет мне дали срок — 15 лет. И это, как теперь я понимаю, спасло мне жизнь. Отсидев 8 лет, я считал, что моя проблема с наркотиками решена. Однажды я узнал, что в тюрьме есть группа сообщества Анонимные Наркоманы. Самое странное, что собрания уже три года проходили, и я об этом не знал, а проходили они в десяти метрах от меня. Я в полном отчаянии пришёл на собрание, не понимая, что и как работает, но с полной уверенностью, что мне нужна помощь. И, о чудо, я увидел, что я такой не один, мне все отзывалось. Я как-то капитулировал, начал ходить на собрания, письменно работать по программе, стал частью сообщества АН. Жизнь уже в тюрьме начала меняться, я понял, что проблема не в наркотиках, наркотики — это только следствие. Моя проблема в том, что, не употребляя, я не могу жить, я реально

не понимал, что чувствовал, не понимал, почему так реагирую на те или иные ситуации. Оказалось, что я все это время заблуждался, соответствовал чужому мнению, жил по навязанным мне принципам. В 2022 году я вышел по УДО с четким убеждением, что моя проблема не в наркотиках, а в моей болезни — зависимости. И, как при любом заболевании, мне нужно лечение от моего заболевания. Таблетку пока не придумали, однако есть эффективная, бесплатная программа — «Анонимные Наркоманы». Я не употребляю, и это чудо, но мне пришлось столкнуться с другими проявлениями моей болезни: игромания, низкая самооценка, желание иметь все и сразу, зависть, похоть и т. д. Сейчас мне не надо употреблять, чтобы все это прожить, есть много опыта, который я узнал в сообществе Анонимные Наркоманы. Я благодарен АН за новый путь в жизни. Приходи, это работает!

Как при любом заболевании, мне нужно лечение от моего заболевания. Таблетку пока не придумали, однако есть эффективная, бесплатная программа — «Анонимные Наркоманы».

История выздоровления

Всем привет, меня зовут Сергей, я — наркоман, благодарен сообществу Анонимные Наркоманы за новую, чистую жизнь! Отдельное спасибо участникам сообщества АН, которые приходили в МЛС, благодаря чему я нашел себе наставника, с которым стал идти по программе выздоровления. Моя зависимость опустила меня на дно, я потерпел крушение во всех сферах своей жизни. Оказавшись изолированным от общества, у меня открылись глаза, я увидел, что остался один, потому что променял семью на употребление, но была поддержка родной тети, пришло понимание, что жил неправильно, были убеждения, что мне нельзя колоться и употреблять алкоголь, было колоссальное желание изменить жизнь и твердое решение употреблять только «нормальные наркотики». По приезду в колонию мне было

предложено перейти в специальный лечебный отряд, но я отказался, думал, что сам справлюсь, а тем временем зерно выздоровления было посеяно в моей голове, со временем мне было всё тяжелее общаться с заключенными, ведь все разговоры сводились к употреблению, от которых я стал раздражаться. Мне не верили, говорили, что после освобождения я схвачусь за старое. Я вспомнил о предложении психолога, после чего обратился за помощью, которую они мне оказали. В специальном лечебном отряде познакомился с программой Двенадцати Шагов, которая теоретически была интересна. Ко мне пришло понимание, что я бессилён, что я не могу контролировать употребление, и принял решение, отказаться от ВСЕХ ВИДОВ НАРКОТИКОВ. Там я написал письмо в проект «Переписка по Шагам Анонимных наркоманов» с просьбой о помощи, через некоторое время мне пришло ответное

письмо от моего наставника, которое произвело на меня большое впечатление, т.к. оно мне дало понять, что я не один. Благодаря участникам сообщества АН, которые приходили в МЛС, и наставнику я стал выздоравливать в закрытом учреждении. Несмотря на все трудности, после освобождения также продолжил работу по Шагам с тем же наставником, за что я ему крайне признателен. Страхи о скучной и невыносимой жизни без употребления пропали. Я испытываю настоящие, неподдельные чувства. Восстанавливаю отношения с родственниками, которых когда-то предал, занимаюсь спортом, своим здоровьем, стремлюсь к уважению, добру, чего и желаю всем, кто, как и я когда-то, свернул не в ту сторону. Все мы люди и можем ошибаться! Жизнь без наркотиков возможна, хотя я никогда в это не верил. Благодаря богу и сообществу АН сегодня я не употребляю, сегодня я люблю жизнь!

История выздоровления

Всем привет. Меня зовут Саша, я — зависимый. Я искренне хочу поблагодарить Сообщество «Анонимные Наркоманы» за новую, чистую жизнь. Мне 26 лет. Я никогда не думал в молодости, что столкнусь с наркотиками. На меня с детства родители возлагали большие надежды, я занимался спортом и достигал хороших результатов. Но еще в школе я впервые решил попробовать употребить легкие наркотики. С этого момента начался адский путь моего употребления. Первое время я получал удовольствие, но потом мне этого стало мало, и я решил попробовать потяжелее. Сначала родители не догадывались, у меня получалось это скрывать. В 18 лет я бросил учебу и пошел в армию. В распределителе в военкомате мы ждали трое суток, когда за нами приедут. Двое из них я провел в туалете. Ведь на проводах армейских употребил много вещества, и меня рвало. Когда пришел с армии, все ждали изменений, но в первый же день я взялся за наркотики. Спустя месяца три после возвращения из армии



курить или нюхать мне стало мало, и я взялся за шприц.

Уже в 22 года я оказался на скамье подсудимых и получил 2 года. Сначала мне было страшно. Когда посадили, от нехватки наркотиков пришлось испытать адские ломки и долгие бессонные ночи. Тогда же в тюрьму мне пришло письмо, что у меня родилась дочь недоношенная с пороком сердца. Через год я вышел на свободу, и был уверен, что больше никогда не трону наркотики. Ведь мне надо встать на ноги и воспитывать дочь.

Но все же дал себе разрешение, и был уверен, что один раз употреблю и завяжу. Тогда употребил в день освобождения.

Я не знал, что один раз это слишком много, а тысячи недостаточно. Спустя четыре месяца я снова оказался на скамье подсудимых, но мне дали условный, и я дальше пошел употреблять. Мне было все равно, кого обманывать. Моя совесть была уничтожена. Моя мама долгие годы плакала. Неоднократно приезжала за мной в отдел полиции, и там падала в обморок.

В период употребления мои соупотребители умерли либо их закрывали в тюрьмы. Меня отправляли в больницы. Но ничего не менялось. Мой дух был полностью сломлен, и я лазил по помойкам, искал атрибуты для употребления. Меня не впускали в магазины, потому что

меня уже все знали, и было видно издалека, что идет наркоман.

Я перепробовал все, с одного вещества переходил на другое, уезжал в другие города, и мне ничего не могло.

На восьмом месяце условного срока я снова оказался на скамье подсудимых, и получил второй тюремный срок. Мне дали 1 год и 1 месяц строгого режима.

Мне в больницах говорили про сообщество «Анонимные Наркоманы», но я в это не верил, и был уверен, что справлюсь сам. Моя старшая сестра стала ходить на собрания, она зависимая, и стала

тепло встретили, и я увидел много зависимых людей, которые давно не употребляют. Походил 2 месяца, но сорвался, и мне все говорили: «Возвращайся!». Я дальше стал продолжать ходить на собрания, и продолжаю ходить до сих пор. Сообщество «Анонимные Наркоманы» изменило мою жизнь.

В Базовом тексте «Анонимные Наркоманы» я увидел обещание: если я продолжу употреблять – последуют больница, тюрьма и смерть – первые два варианта из трех со мной случались, и не раз. Оставалось только умереть.

Весть Сообщества «Анонимные

Весть Сообщества «Анонимные Наркоманы» заключается в том, что: «Зависимый, любой зависимый, может прекратить употребление наркотиков, потерять желание употреблять и обрести новый путь в жизни».

оставаться чистой. Она мне писала в колонию про сообщество «Анонимные Наркоманы», про 12 Шагов, про группы. И отправляла мне свои фотографии, и тогда я увидел, что она перестала употреблять.

Отсидев очередной срок, я пришел на собрания, там меня очень

Наркоманы» заключается в том, что: «Зависимый, любой зависимый, может прекратить употребление наркотиков, потерять желание употреблять и обрести новый путь в жизни».

В меня никто не верил, я сам в себя не верил. В меня верили только люди из сообщества Анонимные Наркоманы.

Первое «обещание» программа для меня выполнила, на сегодня я не употребляю десятый месяц.

Я сам не верю, что я — это я, и что мое употребление ушло. Я искренне благодарен программе Двенадцати Шагов. Моя мама благодарна сообществу «Анонимные Наркоманы». Изменения в моей жизни стали происходить в программе Двенадцати Шагов.

Если ты читаешь эти строки – дай себе шанс, выздоровление возможно. По освобождению приходи на группу. Я был брошенный, безнадежный наркоман, который поставил на себе крест. Когда я пришел на собрания, у меня появился выбор. Выздоровливать или идти умирать. Раньше этого выбора не было.

Саша, г. Тверь



История выздоровления

Меня зовут С. Ш. У меня трое детей, которым повезло быть в семье, а не под опекой государства. Вы могли бы подумать, что после того, как я больше года скучал по своим детям и сделал выбор в их пользу, я смогу прекратить употреблять, но этого не произошло. Я снова вернулся к употреблению, пробуя что-то другое. Вместо того

чтобы рассказывать боевые сказки, я расскажу вам о выздоровлении. Раньше я никогда не давал АН ни единого шанса. Сегодня, благодаря АН, я понимаю, что, когда у меня была передозировка, и парамедики вернули меня к жизни, а затем отправили в тюрьму, это все произошло к лучшему. Хотя в прошлом я принимал некоторые плохие решения, они не определяют меня сегодня. Я про-

сто должен оставаться позитивным и поступать по совести. Я могу стать лучшим человеком, так как мне дали второй шанс. Благодаря моей Высшей Силе возможно все. Однажды я смогу отдавать то, что было даровано мне безвозмездно. Спасибо Вам, АН, за мою жизнь и выздоровление.

Перепечатано из журнала «Рука помощи», апрель 2023

История выздоровления

Меня зовут С. А., и я — зависимый. Я остаюсь чистым с 2010 года. Нет никаких сомнений в том, что я был зависимым с самого своего рождения в семье, в которой царил активная зависимость. Сколько я себя помню, мои родственники употребляли. Многие из этих членов семьи умерли в результате своей зависимости.

Я нашел свое первое собрание АН в доме, в котором проводилась лечебная программа, и присутствовал на своем первом собрании под влиянием веществ. Я очень боял-

ся, что все заметят мое употребление. Мне было стыдно. Вскоре меня снова арестовали, и я получил свой первый Базовый текст — я прочитал его от корки до корки, и продолжаю перечитывать его сегодня. Находясь в заключении, я был на многих собраниях АН в течение последних десяти лет. У меня есть наставник, и я ищу возможности служить другим. И это не только служение в АН, но еще и служение, как я понимаю его в качестве духовного принципа.

На днях я поделился на нашем регулярном собрании АН, что «моя жизнь никогда не была лучше». Вы

думаете, это реально для того, кто находится в тюрьме? Благодаря работе по программе АН моя жизнь полностью изменилась. Да, каждая ее часть в той или иной степени изменилась. Эти изменения являются результатом осознанности, капитуляции и роста, которые не могут быть ограничены стенами, которые нас окружают. Что значит для меня быть участником АН? Это значит для меня всё.

Возвращайтесь — это работает!

Перепечатано из журнала «Рука помощи», апрель 2023

История выздоровления

Меня зовут К.М., я — зависимый. Наша весть — это надежда и обещание свободы. Поначалу мне с трудом верилось, когда я слышал, как эти люди называли свой срок воздержания от веществ. В то время я не понимал, как мне продержаться хотя бы 5 минут и не угодить в тюрьму, не говоря уже о пяти годах жизни без наркотиков. Однако я продолжал приходить, и весть Анонимных Наркоманов становилась для меня всё более ясной. Мне дали несколь-

ко основных рекомендаций: приходи на собрание в свой первый день или вечер, подними руку, возьми номера телефонов, найди домашнюю группу, возьми служение, найди наставника, пиши Шаги, найди для себя что-то, во что ты будешь верить и надеяться, и не употребляй, несмотря ни на что!

Эти действия, описывающие, как мне строить свою жизнь, и стали тем, что привлекло меня в программе АН, и жизнь превзошла мои самые смелые мечты!

Сегодня я имею честь быть частью

сообщества и делиться вестью АН, которой когда-то поделились со мной бескорыстно. Я сам являюсь живым подтверждением, что программа работает. Недавно мне довелось произносить речь на большом собрании. Это было волнительно. Я смотрел на окружающих меня людей: кто-то выполнял своё служение для меня, для кого-то — я, с кем-то я служил бок о бок. Это настоящее чудо. Я благодарен Анонимным Наркоманам.

Перепечатано из журнала «Рука помощи», апрель 2023

История выздоровления

После восемнадцатимесячного заключения меня отправили в «дом на полпути». Я сбежал оттуда, но я был совершенно к этому не готов. Я сорвался и вскоре снова оказался в тюрьме. Я не мог никому позвонить, потому что у меня не было

близких людей.

Сколько из нас уже знают, что одинокий наркоман находится в плохой компании?

На этот раз я освободился и был уже не один. У меня есть АН, моя Высшая сила и очень большой список контактов. Сейчас я нахожусь в переходном периоде между

заключением и свободой. Я планирую писать ребятам, которые еще находятся в учреждении, и веду образ жизни АН. Больше никаких приходов и отходняков для меня.

Перепечатано из журнала «Рука помощи», апрель 2023



История выздоровления

↑ 3-я конвенция Русскоязычного Зонального Форума в Казани, 2021 г.

Шлю привет из-за границы. Не из-за той, из-за которой хотелось бы. зато я остался жив и познакомился с программой, шаг за шагом обрел внутреннюю свободу и заразительно настоящую любовь. Итак, меня зовут Эдгар, мне 32 года, родом я из Казани, и сейчас я поделюсь с тобой своей историей, читатель. Прежде всего выражаю свою благодарность сообществу АН и в отдельности каждому, кто читает эти строчки. Без вас, дорогие, не было бы меня, а чудо выздоровления стало бы невозможным. Я искренне ценю и люблю Вас, спасибо за тепло, любовь и доброту. За свет в холодном мраке одинокой пустоты - спасибо, что пробудили во мне любовь, зажгли вновь в сердце радость жизни, и снова расцвела мечта — спасибо. За это все благодарю я также жизнь.

Мое раннее детство уже прошло в некой атмосфере неопределенности и недоумения. Мы с родителями часто переезжали от одной бабушки к другой по причине того, что никак не выходило ужиться вместе, а своей квартиры у нас не было.

Тут вдруг в жизни происходит кардинальная смена обстоятельств, по причинам того, что беда раз за разом срывает нам дверь с петель у отца происходит инсульт, затем второй и мы, кое-как собрав необходимую денежную сумму, улетаем в Израиль на лечение. Сам по себе переезд, капитальная смена обстановки, соответственно, у родителей просто не было времени на меня. Вспыхнул раздор в семье, а именно в отношениях между отцом и матерью. Домой по ряду причин мне приходиться не хотелось.

Я вернулся в Россию, снова перемены. В очередной моей школе к трудностям в учебе прибавились сложности в отношениях с друзьями. Пропитанный ненавистью, впад в депрессивное состояние, я просто навсегда перестал посещать школу. Познакомился с легкими наркотиками, но, раз попробовав, ничего для себя в этом не нашел. Так и не поняв, что цепляет в этом сверстников, я отдал предпочтение алкоголю. Тогда все это казалось мне нормой. Сейчас же я понимаю, что алкоголь медленно разлучал меня со всем, что

я любил. Разумеется, при таком масштабно разбухающем эгоцентризме не могло быть и речи даже о малом умение любить.

Перенял бизнес у товарища, вкус денег наряду с проблемами в отношениях с девушкой срывает мне голову. И я начинаю плотно вовлекаться в употребление наркотиков. Пьянки, гулянки, трата денег без оглядки. Будучи прямой противоположностью дисциплине - я теряю бизнес. Далее все очевидно, срок, затем второй, куда более длительный, что сейчас и отбываю. Незадолго до второго я лежал наедине с разбитыми чувствами в полном отчаянии. Добила эта бессмысленная погоня за самоуничтожением. Утопая в бездне горькой памяти несбывшихся надежд, я обронил слезу.

С программой я осознал: хочешь изменить жизнь - измени мысли. Плоды сегодняшнего дня затягивают раны прошлого, понял я, как-то сидя на очередном собрании АН. Моя жизнь изменилась! Я обрел любовь и радость жизни. От любви до ненависти один шаг - от ненависти до любви двенадцать! Действуйте!

- Если ты собираешься на свое первое собрание Сообщества «Анонимные Наркоманы», наверное, не помещает 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 при-

чинам, 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

Привет всем, я — зависимый, меня зовут Иван, я из Тюмени. Хочу начать с благодарности Сообществу и тем, кто поддерживал нас там. Я познакомился с сообществом в колонии в Тюмени, и там начал выздоравливать. К нам туда заходили участники АН с вестью, и среди них был знакомый, с которым мы употребляли. Я уж давно мысленно похоронил его, но, когда увидел его среди гостей, я был удивлён. Вот он, жив-здоров, и у него всё хорошо. Меня заинтересовало, я начал ходить на собрания. Сначала я ничего не понимал, ходил только чай с конфетами попить и нервы успокоить, так как по характеру я вспыльчивый, потом начал понимать, как это работает. У меня там было много времени подумать, как дальше жить. Я думал, освобожусь, погуляю, кайфану, и потом на собрание приду. Но нет, по освобождению я посмотрел, что меня окружает и понял, что мне не надо употреблять. Если бы я вернулся к старой жизни, быстро бы снова попал в тюрьму или умер бы, но сегодня я иду по верному пути, и мне нечего бояться. Сегодня я решаю все свои проблемы и заботы, каких у меня было в достатке. Бывает трудно, но с АН



всё получается, и в дальнейшем, если я не буду употреблять, у меня всё получится. Теперь, когда я просыпаюсь по утрам, я счастлив. Я знаю, куда мне идти и что мне

делать, и где меня ждут, и кому я нужен. Мне Сообщество помогло, и, очень надеюсь, другим поможет моя история. Спасибо.

История выздоровления

Привет всем! Меня зовут Люда, и я — зависимая!
Сейчас мне 41 год, а попробовала я наркотики в 1998 году, когда мне было 16 лет. Я вышла замуж, родила сына, закончила институт, нашла хорошую работу, и всегда употребляла тяжелые наркотики, веря в то, что я смогу остановиться, когда захочу. Но... когда я узнала, что жду 2-го ребенка, то поняла, что всегда обманывала себя, и отказаться от наркотиков у меня нет сил. Когда моей дочери был 1 год, а сыну — 8, меня арестовали, и тогда я начала понимать, что сделала со своей жизнью — в 29 лет. После освобождения я какое-то время воздерживалась от употребления наркотиков, но все равно мы встретились, и я не смогла сказать: «Нет». В 2021 году у меня снова возникли проблемы

с законом из-за моего употребления. На тот момент я потеряла все: муж умер от передозировки, дети со мной не общались, мать подала на лишение родительских прав, я нигде уже не работала, приходилось воровать каждый день, чтобы достать деньги.

И вот я снова в тюрьме, где, придя в себя, я понимаю, что я не живу, а выживаю, причем в аду. По первому делу мне дали условный срок, я выхожу на свободу и в этот же день начинаю употреблять. Но меня ожидал второй суд, и я по рекомендации адвоката уехала в лечебный центр, где я узнала об «Анонимных Наркоманах». Я долго не могла поверить, что АН мне может как-то помочь, но я чувствовала такое отчаяние, безнадежность, одиночество и тоску, что подумала, что мне все равно терять нечего, и после выхода из лечебного центра

стала ходить на собрания АН.

Меня не осудили на реальный срок, и для меня это было началом маленьких чудес в жизни, моей новой жизни. На сегодняшний день я ничего не употребляю 15 месяцев, и для меня это главное чудо! У меня появились новые знакомые из АН, которым я могу доверять и рассчитывать на их понимание и поддержку в любых ситуациях, такого у меня не было в прошлой наркоманской жизни, где каждый сам за себя и «все себе — любимому». Несмотря на три судимости, я смогла найти работу, что вообще казалось мне невозможным. Мои дети и мама общаются со мной, теперь я живу, а не прозябаю в этом мире. Все это стало возможно благодаря тому, что я воспользовалась шансом изменить свою жизнь, предложенному мне в «Анонимных Наркоманах». Попробуй и ты...

История выздоровления

Уже более двух лет я являюсь участницей проекта «Переписка по Шагам АН». Когда мне советовали АН на воле, я находила сто оговорок, чтобы не прийти на первое собрание. А сегодня я жду это собрание как можно скорее. Находясь в СИЗО, мне посоветовала написать в проект девочка, которая на тот момент была участницей проекта. Я долго собиралась с мыслями. Потом взяла ручку, листок, и чернила потекли. С каждым новым написанным словом я отрывала в своей памяти что-то, связанное с наркотиками и тем безумием, в которое превратилась моя жизнь. К концу написания своей первого письма я заливалась слезами. Я перечитала все, что написала, и весь скептицизм в отношении проекта «Переписка» начал таять. В конце своего первого письма я искренне молила о помощи. И я ее получила от моей наставницы по переписке. Мы начали общаться и работать письменно по Шагам. Ее примеры показывали мне меня, даже если были не похожи на мою жизнь. С каждым новым разделом Первого Шага я разбиралась со своей зависимостью и с собой. Я училась не считать себя монстром. Училась не находить оговорки. Я многому научилась благодаря моей наставнице. Проект помогает верить в свое будущее, и что оно возможно. Помогает не заблудиться в настоящем. Помогает смотреть в прошлое без розовых очков. Проект помогает мне жить в МЛС. Я знаю, что меня не осудят и поддержат. И я хочу, чтобы каждый зависимый смог получить эту помощь.

Я часто говорю девочкам: «Просто напиши, что потеряешь? А вот приобрести можешь многое». И некоторые пишут в проект «Переписка». А потом благодарят меня за совет. Вот и я благодарна наставнице, проекту «Переписка» и той девочке, что дала мне адрес абонентского ящика. Тем девочкам, которые переняли мой опыт и ведут переписку. Я благодарна своей Высшей Силе. Написав в проект, ТЫ – читающий эту статью — ничего не теряешь. А обретешь силу, надежду, веру, понимание, друга, поддержку, путь к выздоровлению и многое другое. Просто напиши.

Этот выпуск газеты написан опыту участников сообщества «Анонимные Наркоманы». Эта газета разработана специально для заключенных закрытых учреждений, у которых могут быть проблемы с наркотиками. В газете повествуется об опыте выздоровления от болезни зависимости – как в неволе, так и на воле. Предлагаем тебе ничего не усложнять, читая этот выпуск. Быть может, он поможет тебе не употреблять и изменить свою жизнь. В статьях встречаются слова и сочетания слов, принятые в Сообществе. Мы привыкли к ним, но для человека, который ни разу не был у нас на собрании, они могут быть непонятны. Поэтому мы составили небольшой словарь терминов:

- **АН — Анонимные Наркоманы.** Чистота, быть чистым, чистое время - состояние, во время которого человек не употребляет наркотики; время, прожитое без наркотиков (включая алкоголь).
- **Группа —** несколько участников сообщества Анонимные Наркоманы, которые регулярно проводят собрания АН в одном и том же месте. Любое собрание любой группы может посетить любой участник сообщества.
- **Служение —** добровольная помощь сообществу, поддержание его существования, волонтерская работа. За служение не платят, к нему не принуждают. Служение - выражение благодарности сообществу, возможность быть полезным людям.
- **Писать Шаги, работать по Шагам —** возможность изучить и понять самого себя, научиться жить по-новому. Работа по Шагам ведется с помощью специальных книг. Как и служение, является добровольной.
- **Базовый текст, Руководство по Шагам, литература АН —** книги о сообществе, написанные его участниками. В них собран наш коллективный опыт.
- **Спонсор —** добровольный помощник, наставник в работе по Шагам. Более опытный участник сообщества, который может поделиться своим опытом в конкретных жизненных ситуациях.

Выздоровление — физическое и душевное восстановление после употребления наркотиков.

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.

ЕДИНЫЙ НОМЕР СООБЩЕСТВА «АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ»

8 (800) 101-42-12