

Залишатись чистим після виписки

Багато хто з нас вперше почув звістку «Анонімних Наркоманів» про одужання, знаходячись у лікарні або в іншому закладі. Виходити з таких місць у зовнішній світ нелегко за будь-яких обставин. Особливо важко стикатися зі змінами, пов'язаними з одужанням. Багатьом з нас на початку одужання було складно. Перспектива життя без наркотиків може дуже лякати. Але ті з нас, хто пройшов через це в перші дні, зрозуміли що життя варте того, щоб жити. Ця брошура пропонується як звістка надії тим, хто зараз в лікарні або іншому закладі, про те, що ти теж можеш одужувати і жити вільно. Багато хто з нас були там, де ти знаходишся сьогодні. Ми спробували інші шляхи, і багато хто з нас зірвався, а деякі вже не мали другого шансу на одужання. Ми написали цю брошуру, щоб поділитися з тобою тим, що працює.

Якщо ти маєш можливість ходити на зустрічі у той час, коли знаходишся у лікарні або іншому закладі – ти можеш почати виховувати хороші звички вже зараз. Приходь раніше і залишайся на зустрічі якнайдовше. Починай якомога швидше налагоджувати контакти з одужуючими залежними. Якщо зустрічі відвідують члени «АН» з інших груп, запитай у них номери телефонів і зателефонуй їм. Спочатку, телефонуючи за цими номерами, ти можеш почуватись дивно, навіть безглуздо. Але враховуючи, що ізоляція є однією з основних проблем хвороби залежності, цей перший дзвінок є великим кроком уперед. Не треба чекати на серйозну проблему як нагоду зателефонувати комусь із «АН». Більшість членів будуть більш ніж готові допомогти чим тільки зможуть. Ще такі дзвінки допоможуть домовитись з

кимось з членів «АН» зустріти тебе після виходу. Якщо після виходу ти побачиш на зустрічах людей, яких вже знаєш, це допоможе тобі відчути себе частиною товариства «АН». Ми не можемо дозволити собі бути чи почуватися відчуженими.

Залишатись чистими після виходу – означає діяти. Коли ти вийдеш, йди на зустріч у цей же день. Важливо розвинути в собі звичку регулярного відвідування. Через розгубленість та збудження «перших днів на волі» деякі з нас піддалися хибному бажанню «перепочити» від наших обов'язків, перш ніж повертатися до повсякденного життя. Такий самообман повернув багатьох з нас до вживання. Залежність – це хвороба, яка не має вихідних. Якщо її не спинити, ставатиме лише гірше. Те, що ми робимо для нашого одужання сьогодні, не гарантує нашого одужання завтра. Помилково вважати, що одного наміру приєднатись до «АН» через деякий час буде достатньо. Ми повинні підкріпити наші наміри діями і чим раніше, то краще.

Якщо ти житимеш в іншому місті після виходу, запитай у членів «АН» розклад зустрічей та номер телефону інформаційної лінії «АН» у цій місцевості. Вони зможуть допомогти тобі залишатися на зв'язку з групами та членами «АН» там, де ти житимеш. Ти також можеш отримати інформацію про зустрічі по всьому світу, написавши за наступною адресою:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

Спонсорство є життєво важливою частиною програми одужання «АН». Це один з основних каналів, через який новачки можуть скористатися досвідом членів «АН», які живуть програмою. Спонсори можуть поєднувати щирі тур-

боту про наш добробут із загальним досвідом залежності та ґрунтовним знанням про одужання в «АН». Ми виявили, що найкраще це працює, коли ти знаходиш спонсора своєї статі. Обери спонсора якомога швидше, нехай навіть тимчасового. Спонсор допомагає тобі у роботі по програмі Дванадцяти Кроків і Дванадцяти Традицій «Анонімних Наркоманів». Спонсор також може знайомити тебе з іншими членами «АН», брати тебе на зустрічі та допомагати тобі почувати себе більш комфортно в одужанні. Наш буклет «Спонсорство» містить додаткову інформацію з цього приводу.

Якщо ми хочемо отримати переваги програми «АН», то ми повинні працювати за Дванадцятьма Крокками. Разом із регулярним відвідуванням зустрічей, кроки є основою нашої програми одужання від залежності. Ми переконались, що працюючи по крокам належним чином і продовжуючи працювати по ним знов і знов, ми утримуємось від повернення до активної залежності та страждань, до яких вона призводить.

В «АН» є багато різноманітної літератури «АН» про одужання. Маленький Білий буклет та наш Базовий текст *Narcotics Anonymous* містять принципи одужання у нашому товаристві. Ознайомся з програмою через нашу літературу. Читання про одужання – дуже важлива частина нашої програми, особливо коли немає можливості відвідати зустріч чи поспілкуватися з іншим членом «АН». Багато з нас виявили, що щоденне читання літератури «АН» допомагало нам підтримувати позитивне ставлення та залишатись зосередженими на одужанні.

Коли ти почнеш ходити на зустрічі, стань частиною групи, яку ти відвідуєш. Витрусити попільнички, допомогти розставити стільці, зробити каву, прибрати

після закінчення зустрічі – все це необхідно зробити для функціонування групи. Дай людям зрозуміти, що ти готовий допомогти та стати частиною групи. Брати на себе такі обов'язки – необхідна частина процесу одужання і допомагає протидіяти почуттю відчуження, що може охопити нас. Такі зобов'язання, навіть якщо вони здаються незначними, можуть посприяти відвідуванню зустрічей, коли бажання відвідувати менше за нашу потребу.

Ніколи не зарано скласти особисту програму щоденних дій. Щоденні дії – це наш спосіб брати на себе відповідальність за наше одужання. Замість того, щоб прийняти ту першу дозу наркотика – роби наступне:

- ★ Не вживай за будь-яких обставин
- ★ Йди на зустріч «АН»
- ★ Проси свою Вищу Силу залишитись сьогодні чистим
- ★ Телефонуй своєму спонсору
- ★ Читай літературу «АН»
- ★ Розмовляй з іншими одужуючими залежними
- ★ Працюй за Дванадцятьма Крокками

Ми розглянули певні кроки, яких слід дотримуватись, щоб залишатись чистими; також ми маємо розглянути те, чого нам слід уникати. На зустрічах «АН» ми часто чуємо, що ми повинні змінити наш старий спосіб життя. Це означає, що ми не вживаємо наркотики за будь-яких обставин! Ми також переконались, що ми не можемо дозволити собі відвідувати бари та клуби, або спілкуватись з людьми, які вживають наркотики. Коли ми дозволяємо собі спілкуватись зі старими знайомими або відвідувати місця, де вживають – ми ризикуємо зірватись. Коли мова йде про хворобу залежності, ми безсилі. Ніколи раніше ці люди та місця не допомага-

ли нам залишатись чистими. Було б нерозумно вважати, що зараз все буде інакше.

Залежному ніщо не замінить присутності людей, які активно одужують. Важливо взяти паузу та дати своєму одужанню шанс. В «Анонімних Наркоманах» на тебе чекає багато нових друзів і світ нових вражень.

Після виходу деяким з нас довелося відкоригувати свої очікування стосовнозовсім іншого світу. «Анонімні Наркомани» не можуть дивом змінити світ навколо нас. Вони можуть запропонувати нам надію, свободу та інший спосіб життя у світі через зміну себе. Ми можемо опинитись у ситуаціях, які нічим не відрізняються від тих, що були раніше, але за допомогою програми «Анонімні Наркомани», ми можемо змінити нашу реакцію на них. Змінюючи себе, ми змінюємо наші життя.

Ми хочемо, щоб ти знав, що тобі раді в «Анонімних Наркоманах». «АН» допомогло сотням тисяч залежних жити чистими, приймати життя таким як є і побудувати життя, яке дійсно варте, щоб жити.



Narcotics Anonymous®
Анонімні Наркомани

IP № 23-UA

Залишатись ЧИСТИМ ПІСЛЯ ВИПИСКИ

Copyright © 2017 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Всі права захищені

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Цей текст є перекладом літератури
схваленої Товариством «АН».

Narcotics Anonymous,    та The NA Way
є зареєстрованими торговими марками Narcotics
Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-143-1 Ukrainian 12/17

WSO Catalog Item No. UA3123