

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»

Привет меня зовут Дмитрий и я наркоман!
Пишу вам уже 2 раз. Прочитав выпуск №4
и решил написать. Триумфование Кудряков
и Кудрякова Я не употребляю 4 года и 7 месяцев,
пишу 7 раз, работаю активно со спон-
сором и это всё благодаря Богу и вам!
На следующей неделе я уезжаю из коман-
ды своего района (в которой провёл 4 года
7 месяцев) на ТПР. Еду в город, где есть
живых групп и собраний, но буду ходить
на Зоопи собрания, у меня есть такой
опыт. Такие Зоопи собрания проводились
у нас прямо в команде в период COVID-19.
Это было огромной поддержкой для меня
и моих анонимных друзей. Выздоравли-
вающие наркоманы поддерживали к нам
со всей России, делились опытом и сти-
керками, было круто. Я очень благодарен
сообществу АН, оно сильно изменило
мою жизнь. Проект "Перемисль" дал мне
тоже очень многое, я писал и 4 шаг
и 5 шаг и отравляя через цензора и
ни чего со мной не случилось, был страх,
но ни больше. Сейчас смотрю на это
с иронией. Хочу выразить благодарность
своему спонсору мими, м. и маме и т.
Если мои статьи опубликуют, ребята кто
будет читать дайте себе шанс, программа
открывает совершенно новый мир - это
просто невероятно. Я обрёл свободу именно
в тюрьме как бы это трудно не звучало.
Пока мы следуем по этому пути, нам
ничего бояться!!!

Ураки вас Господь!

Дима Т. г. Архангельск ФКУ ОБ.

История выздоровления

Всем привет! Меня зовут Андрей, и я — зависимый.

Расскажу немного о себе. Я начал употреблять различные вещества в возрасте 19-ти лет. Я познакомился с программой АН в закрытом учреждении в 2016 году. А 5 лет назад меня задержали сотрудники полиции на закладке. Спустя практически 4 года, в 2020 году, я сорвался, и меня ещё раз задержали с веществом в другом городе, эта была уже вторая моя судимость, но, видимо, кто-то наверху меня любит, и в очередной раз мне была дана возможность вернуться в программу «Анонимные Наркоманы» в 2022 году.

Все это происходило на глазах у моей матери, которая с самого моего рождения верила, что я вырасту достойным человеком, закончу школу, институт, найду хорошую работу, женюсь, куплю жене дом и машину, какую попросит, и воспитаю своих детей, и обеспечу всем. Но наркотики внесли свои коррективы, и моя финансовая сфера потерпела крах. Сейчас уже всё разрушенные сферы начинают восстанавливаться благодаря сообществу АН.

Школу я закончил неполную, в 9 классов, в институт я не поступил, из техникума выгнали, пошёл в лицей, так и не женился, детей, само собой, не заимел, дом — это вообще стало недостижимой вещью. Какие там институт, работа, жена, дети, дом... Каждый день мне нужно было доставать наркотики любой ценой, причем несколько раз на дню. Тратил на наркотики большие суммы для того, чтобы я мог просто отвлечься от будней, когда поток мыслей сводил с ума, и сил терпеть у меня не было. Самое страшное для меня было — это остаться без наркотиков. Эта мысль заставляла меня идти на все. Деньги на наркотики добывались разными путями. За 10 лет употребления, начиная с 19 лет, я спустил огромное количество денег на наркотики, но это не — истинная ценность моей духовности, так что ничего страшного не случилось, это мой опыт, который может помочь зависимому.

Я шёл и употреблял наркотики, и



был уверен, что смогу контролировать свое употребление. Я искренне в душе так считал.

В «Анонимные Наркоманы» я пришёл снова 168 дней назад в состоянии полного разрушения всех своих сфер, эмоциональной, духовной, нравственной, финансовой — все было убито, кроме аппетита. Наркотики забрали у меня все. Я не хотел помогать себе и людям, и только мог делать вид, что мне весело, что я сожалею, что я понимаю, что сопереживаю. На самом деле мне было абсолютно по барабану на всё и всех, только я и мое состояние меня беспокоили. Но после срыва и повторного попадания в закрытое лечебное учреждение я снова могу испытывать все те чувства и эмоции, которые наркотики забрали у меня.

С того дня, как я вернулся в «Анонимные Наркоманы», — я не употребляю наркотики. Моя жизнь начала потихоньку меняться снова к лучшему. Сейчас я занимаю хорошую должность руководящую, даже несмотря на мои судимости. У меня появились новые друзья и близкие по духу люди. Я общаюсь с участниками сообщества по всей стране.

Когда я вернулся после лечения в свой город, при встрече со мной родители каждый раз бросаются ко мне в объятия и плачут по полчаса от радости, и не верят что я снова встал на путь выздоровления. Самое главное, что в моей жизни на сегодня нет наркотиков, жизнь и без них полная и насыщенная, много целей, планов и больших возможностей. Я не готов рискнуть ради одного или нескольких раз употребления потерять все это. Первый Шаг для меня теперь зву-

чит так: я не могу принять себя, пока я не увижу, кто я есть на самом деле; Первый Шаг для меня — это увидеть, насколько я слабый человек перед своей зависимостью, что я бессилён в этом плане.

В Первом Шаге я начинаю осознавать, что на самом деле у меня нет контроля, и что я не могу контролировать свое употребление, не могу контролировать поведение других людей, их чувства и их эмоции, свои чувства и свои эмоции. Первый Шаг сейчас меня учит честно взглянуть на свою проблему без всяких предубеждений, показывает, что мне не нужно больше воевать со своей болезнью, что сегодня я могу поднять руки и сказать, что бессилён перед многими вещами.

Сейчас ты, возможно, читаешь эти строки, и думаешь, что это секта. Хочу тебе сказать, это не так, это не религия (у нас нет общего вероисповедания и принадлежности к каким-либо конфессиям), сообщество некоммерческое (бесплатное, без финансовых обязательных взносов). Никто не осуществляет над нами надзор, всё добровольно: захотел — пришел, захотел — ушел. Сообщество — анонимное, не обязательно представляться своим именем, и никто не будет спрашивать у тебя документы.

Когда ты придешь, если захочешь, тебе предложат присесть, нальют горячий чай и угостят конфетами, никто не будет выяснять, кто ты и откуда ты пришел, с кем ты был связан, богат ты или беден — это все не важно. Важно только то, что у тебя есть желание прекратить употреблять, что у тебя есть проблема, и чем Сообщество может тебе помочь.

Письмо из-за рубежа

Привет, меня зовут Б. А. И. Мне 40 лет, и в настоящее время я в заключении в красивом, живописном месте на тропическом острове. Эта тюрьма совсем не живописна, но она буквально спасла мне жизнь. В одной из карточек Анонимных Наркоманов есть цитата «тюрьма, больница и смерть», и, кстати, так совпало, что рядом с исправительным учреждением есть кладбище, и я просто благодарю свою Высшую Силу, что не попала туда.

Я не новичок в сообществе АН, но я новичок в тюрьме. Прекратив употреблять в 2001 году, я до срыва активно участвовала в жизни сообщества АН - ездила на конвенции, помогала, в том числе была ведущей собраний, проводившихся в тюрьме.

Письмо из-за рубежа

Я — зависимая, и я выздоравливаю уже один год. Анонимные Наркоманы показали мне, что можно жить по-другому, и за это я благодарна. Когда я вышла из тюрьмы, то решила быть честна с собой. Я пойду вперед и не буду оглядываться назад. Я поняла, что честный самоанализ очень важен. Честность всегда должна стоять на первом месте; когда я нечестна, то единственная,

Я расслабилась и начала пить, что в конце концов привело меня к другим наркотикам. Мой второй срыв был адским вихрем, который отправил меня по нисходящей спирали на дно. Меня арестовали по нескольким очень серьезным обвинениям в торговле наркотиками, по которым я в настоящее время нахожусь в заключении и ожидаю приговор. До недавнего времени у женщин-заключенных, сидящих на усиленном режиме, не было возможности ходить на организованные комитетом по Больницам и Учреждениям собрания АН, но теперь мы можем посещать их раз в месяц, за что я очень благодарна. Две женщины из комитета посвящают каждую свою пятницу тому, чтобы приходить в тюрьму и предлагать свой опыт, силу и наде-

жду женщинам-заключенным. Их преданность и верность вдохновляют меня; они дают мне столько надежды на мое будущее, и возрождают во мне пламенную страсть к АН и желание протянуть руку и помочь другим.

Я с уверенностью ожидаю, что эта новая глава моей жизни будет наполнена долгосрочным выздоровлением, так как я приняла руководство бога в моей жизни и построила на этом фундамент выздоровления. Сосредоточение нашего выздоровления на нашей Высшей Силе абсолютно необходимо для того, чтобы оставаться и не употреблять, жить счастливой, здоровой и продуктивной жизнью.

Перепечатано из журнала «Рука помощи», апрель 2020 г.

кого я обманываю - я сама.

Сегодня я на сто процентов честна с собой, так что я могу идти вперед. Все, о чем я когда-либо молилась, появлялось у меня благодаря моей Высшей Силе. И я разрушила абсолютно все, что она мне дала. Я позволила животному наслаждению поглотить меня. Я никогда не хотела видеть боль на лицах людей, особенно - близких. Я поначалу не

осознавала это, но так я жила годами. Меня глубоко ранили вещи, которые не являлись правдой и к которым я не была причастна, но они стали правдой, и я в ответе за них. Меня множество раз называли лгуньей, но лгала я не людям, а себе.

Я поняла, что в те моменты, когда я плакала, приговаривая «я сделала то, я сделала это», и считала, что не заслуживаю того, что со мной происходит, со мной происходило именно то, чего я заслуживала. Я не осознавала, насколько эгоистична, эгоцентрична и себялюбива я была: я хорошо это скрывала. Я была морально испорченной женщиной с нездоровым мышлением, и жила в иллюзиях... Внезапно я поняла все это: я не была белой и пушистой, я была отвратительной. Со мной все было не так — не те намерения, искаженное видение, неверные действия... Я думала, что хотя бы мое сердце не лжет, но это было не так.

Моя Высшая Сила никогда не оставляла меня. Конечно, со мной случалось много плохого; я ощущала много боли и часто приносила ее другим, но правда в том, что я разрушала саму себя. Я считала, что я не такая, что лучше других,



пока не стала такой, какой клялась себе никогда не быть. Я узнала в АН, что чем более я честна с собой, тем больше у меня свободы.

Сейчас я пишу это, потому что я честна и абсолютно свободна. Я осознала, что заслужила боль, через которую прошла. Несмотря на то, что я думала, что была хорошей женщиной, я ей не была - и я не была лучше кого бы то ни было. Правда в том, что сейчас я стараюсь быть хорошей женщиной, и я честна. Спасибо, АН.

Перепечатано из журнала «Рука помощи», апрель 2020 г.



Письмо из-за рубежа

Я начала употреблять наркотики, когда мне было одиннадцать лет. Мой отец умер, когда мне было десять, и мы с мамой стали вместе выпивать, и кайфовали тоже вместе, пока не выбрали разные наркотики. Мой выбор привел меня в места, которые я никогда не смогла бы себе представить. У меня время от времени всё было так плохо, что я продавала свое тело всего за три доллара. Жизнь была суровой. После рождения первого ребенка в

18 лет я думала, что приторможу, но вместо этого пошла вразнос.

Я пробовала лечебные учреждения и посещала городские собрания АН, но я была просто не готова к тому, чтобы остановиться. Наконец меня определили в тюрьму. Ближайшие десять лет я проведу в женском исправительном учреждении. Посещать собрания Анонимных Наркоманов и радоваться выздоровлению было лучшим решением в моей

жизни. Я даже не догадывалась, сколько людей оказалось в таком же положении, что и я. Сейчас я не употребляю уже пять лет, и моя жизнь стала на порядок лучше. Я все еще боюсь того дня, когда выйду из этого места, но я знаю, что с подходящим наставником, Высшей Силой, АН и моей семьей со мной все будет в порядке.

Перепечатано из журнала «Рука помощи», апрель 2020 г.

Письмо из-за рубежа

Меня зовут М., и я — зависимый. Сегодня я не употребляю уже четыре года и четырнадцать дней. Я хотел бы поделиться с вами своей радостью от того, что я не употребляю сегодня. В настоящее время я нахожусь в закрытом тюремном учреждении и отбы-

ваю 24-летний срок заключения. Сегодня я знаю значение фразы: “Постоянная бдительность - цена свободы”. Я не рад, что я нахожусь здесь, но рад, что не употребляю, и чувствую себя от этого хорошо. Я знаю, что нахожусь в правильном месте и имею лучшие возможно-

сти помогать новичкам здесь, на группе Анонимных Наркоманов “Libertacao” (“Свобода”), проводящей свои собрания в этой тюрьме. Нас немного, но мы все остаемся чистыми, и ломаем стереотип, что “бывших наркоманов не бывает” или “горбатого могила исправит”. Отбывая свое наказание, я знаю, что пришел сюда одним, а выйду совсем другим.

Я хочу поблагодарить мою Высшую Силу, АН и комитет по Больницам и Учреждениям за огромную помощь и поддержку, которые они мне оказали. Они оторвали меня от дна холодной и темной камеры и принесли весть силы, веры и надежды. Мы - весть надежды, мы - АН, мы порой далеко друг от друга, но мы близки.

Перепечатано из журнала «Рука помощи», апрель 2020 г.

Нас немного, но мы все остаемся чистыми, и ломаем стереотип, что “бывших наркоманов не бывает” или “горбатого могила исправит”. Отбывая свое наказание, я знаю, что пришел сюда одним, а выйду совсем другим.

История выздоровления

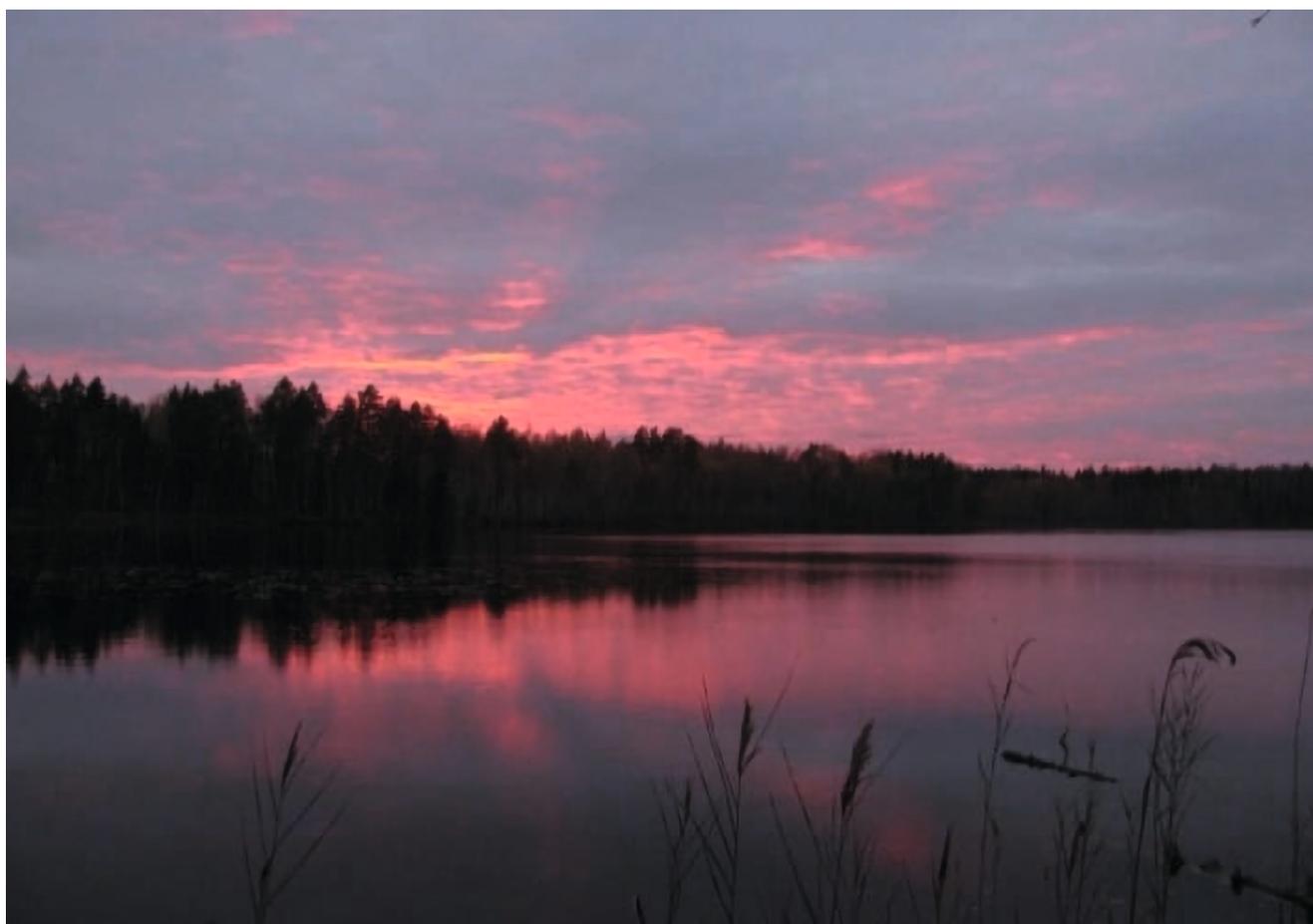
Всем привет, я искренне благодарный выздоравливающий зависимый. Меня зовут Женя, мне 35 лет, сам я из Набережных Челнов. Все мои проблемы - это моё употребление. Больше хочу написать про выздоровление, что оно мне даёт, и как я благодарен сообществу АН. Немного расскажу о себе. Вырос я в деструктивной семье, но до десяти лет всё было хорошо, потом мои родители начали употреблять алкоголь, я не виню их в этом сейчас. Вот тогда я познакомился в 11 лет с крепким алкоголем и сигаретами. А в 15 лет начал употреблять наркотики. В этом же возрасте я употреблял тяжелые и курил легкий наркотик. Отец повесился в белой горячке, мать умерла от пьянки, пока я сидел в тюрьме. А мой идеал был родной дядя — наркоман и уголовник. Тут у меня наслоилось: улица, криминал, алкоголь. Школу я закончил с трудом. В 2004-м я попал в тюрьму, мне дали 8 лет. Я даже не помню, как совершил преступление, потому что я был под алкоголем и наркотиками. Попав в тюрьму, я всё равно хотел употреблять. Тюрьма была для меня новым приключением, романтика и вся эта белиберда. Для меня бухать и употреблять наркотик было смыслом жизни; всё, что горит и дымит, от чего можно торчать. Мне было плевать на закон, на понятия, а больше всего на жизнь и себя. А с тяжелым наркотиком

Я передозировался и воскресал, хотел уснуть и не проснуться, были паранойя, глюки. И мне было плевать, что будет дальше. Меня поймали и дали 11 лет особого режима, я уехал в Омск.

я познакомился в 21 год. В моём окружении были только употребляющие. Я начал кидать, обманывать друзей, сестру, я обесценил всех и всё. Мне было уже плевать, что я колюсь с одного шприца с «гепатитчиками». У меня не было секса в трезвости, нет семьи и друзей. Я употреблял всё, что меняет сознание, я разозлился на бога, на жизнь, на весь мир. Для меня было важно уйти от реальности. Ходил как колючий кактус и никому не верил. Мир был враждебен во всех ипостасях. Я запутался и заблудился. После освобождения я включился в спекуляцию синтетикой, всё, очевидно, я на неё подсел. Долги, кидалово, обман. Меня избили и один раз хотели увезти в лес. Я перешёл на алкоголь, просто не было денег, доверия и связей. Меня уже выгнали из дома, остались изолятор, притоны, подъезды. Я ходил в полном одиночестве, в безвыходном отчаянии, в страхе, напряжения и недоверии. Я передозировался и воскресал, хотел уснуть и не проснуться, были паранойя, глюки. И мне было плевать, что будет даль-

ше. Меня поймали и дали 11 лет особого режима, я уехал в Омск. Я написал на перевод и приехал в ИК города Казани. Мы стояли на проверке и разговорились с одним зеком, он сказал, что есть шанс всё изменить, приходи на собрание Анонимных Наркоманов. Я видел, как заходят Анонимные в другой отряд, но не придавал этому значения и не знал, что они там делают, думал, что всё это лажа и секта. Думал, мне уже невозможно помочь. А эти слова какие-то странные говорят и чувства проговаривают, шаманы какие-то. Вообще, у меня была «шиза». Я был не готов. Потом решил: была не была, хуже уже не будет. Я что-то ещё сказал на собрании, но сидел красный, как рак, и в голове — туман. Мне понравилось, что надо мной никто не смеялся, никто не осудил, сказали: просто приходи. Как-то на собрание АН пришёл человек, он рассказывал всё про себя, а как будто про меня. Я хотел заплакать, было стыдно, зеки же сидят, был страх оценки, что подумают, что чушпан какой-то. Тут я почувствовал идентификацию, меня это привлекло, я начал посещать собрания каждый день. Мне дали почитать литературу АН, я читал истории, они были про меня, я хотел рыдать. Я понял, здесь мой последний шанс изменить свою жизнь, просто попробовать начать жить по-другому. Бог, как я его понимаю, проявил заботу, с помощью тюрьмы спас меня, и здесь я нашёл своих друзей, в сообществе АН. На сегодня я остаюсь чистым почти 9 месяцев, мы сами проводим собрания, и скоро будем отмечать юбилей группы. Здесь я могу быть настоящим, открытым и честным, доверие увеличивается. Когда я честен перед богом, людьми и собой, мои страхи проходят, и этот процесс





не прекращается. Применять духовные принципы только сегодня, на каждый день, во всех наших делах — только так они работают. Я считал, что я уникальный и мысли о духовных принципах посещают только меня. Оказалось, что я не одинок. Только зависимый может понять меня, зависимого — это круто и вдохновляет, что меня слышат и понимают. На собрании я завариваю чай, и я всегда рад и готов бескорыстно помогать в со-

История выздоровления

Мой отец был зависимым человеком. Я мало помню свое детство. Помню лишь отдельные моменты, когда отец был в употреблении, ругань и скандалы. Когда мне было пять лет, мои родители развелись. Сестра осталась жить с отцом, а мы с мамой уехали на съёмную квартиру. Не знаю, как сложилась бы моя жизнь, если бы все было по-другому, но все сложилось, как сложилось.

Помню тот момент, когда я впервые познакомился с алкоголем. Видимо, уже в детстве у меня была тяга к веществам. На Новый Год я

обществе АН. Возмещать ущерб за старые дела и быть полезным, уважать, доверять и быть добрым. Я всегда рад встречать новичка и вручать ему жетончик. Мне с вами повезло, сейчас я счастлив и не употребляю несмотря ни на что. Мне надо просто писать Шаги и следовать рекомендациям программы 12-ти Шагов. А как это работает? Я доверился программе, сообществу АН. Здесь я могу взрослеть и учиться жить без употре-

подошел к столу и выпил стопку алкоголя у взрослых. Я ничего не почувствовал. Мама была в шоке от этой ситуации. Моя мама работала бухгалтером, и, когда мне было шесть лет, я украл у нее чужие деньги. Я не особо понимал, зачем они мне были нужны. Купил на них леденцов, а какую-то сумму спрятал на улице. Они исчезли. Кто-то в свою очередь стащил их. Учеба мне никогда не нравилась, и я начал прогуливать школу. Прогуливал с друзьями, как в то время называли, с плохой компанией, и я был один из них. Мы начали упо-

бления. Только с вашей помощью и поддержкой у меня получается не вернуться в прошлое. Хочу вас всех крепко обнять, братья и сестры. Восьмое чудо света - люди сообщества. Это ваш бесконечно благодарный выздоравливающий зависимый. Возвращайтесь, это помогает. И мир становится лучше! Я обрёл спокойствие, веру, надежду, любовь. Всем спасибо, сегодня я не употребляю, и мне нечего бояться. С вами я свободен.

реблять алкоголь, и мне это нравилось больше, чем посещать школу. Впоследствии меня выгнали. Я начал употреблять легкие наркотики, и так продолжалось долгое время. Я приходил в употребление, мама была в ярости, но я не мог признаться ей в том, что я употребляю наркотики. Я врал ей. Мне было проще врать о том, что было очевидно всем. Когда дома пропадали ценности и деньги, я настаивал, что это не я их украл, хотя в квартире жили только мама, я и кот. В 18 лет мне надоело жить дома, потому что мне запрещали делать

то, что мне нравилось. Я познакомился с женщиной, которая была на 12 лет старше меня, и стал с ней жить. У нее были ребенок и муж, который сидел за убийство. Мне было все равно. Мне главное было угодить своей болезни. Тогда я еще не знал, что это болезнь. Я считал, что у меня все нормально и нет никаких проблем. Но проблемы были, я понимаю это сейчас. Все действия, совершенные мной в то время, были безумием. Как мне когда-то сказал мой наставник в сообществе АН: «Безумие — это повторение одних и тех же ошибок и ожидание других результатов». Я совершал одни и те же ошибки, и думал, что все изменится. Я считал, что безумие — это выйти из окна, а не то, что происходило со мной. Женщина, с которой я жил, начала мне запрещать употреблять, и я ушел от нее. Я уехал с другом жить в полуразрушенный дом. И каждый раз я терял что-то в своей жизни из-за своего употребления.

Прошло какое-то время, у меня умер дед. Мне пришлось помогать бабушке, и я перестал употреблять. Все было хорошо. Потом я устроился на работу. Там познакомился с ребятами, они угостили меня наркотиками. Мне очень понравилось. Это было то, что я всегда искал. Началось ежедневное употребление. Никто не

Благодаря собраниям АН мои отношения с другими людьми улучшились. Программа изменила мое восприятие, и другие люди стали относиться ко мне по-новому.

замечал этого. Моя зависимость начала прогрессировать. Во мне появился монстр, которому было мало. Я не представлял свое утро без веществ. В процессе появились более сильные наркотики, и об этом узнали мои близкие. Я жил с независимой девушкой, и наши отношения стали ухудшаться. В итоге я расстался с ней, несмотря на то, что я ее очень любил: она мешала мне употреблять.

Я употреблял каждый день любое вещество, чтобы изменить свое состояние. У меня были постоянные скандалы с мамой и сестрой, которые пытались мне помочь. Я не считал себя наркоманом, так как я не употреблял внутривенно. Я отказывался от любой помощи и не видел проблемы. В процессе всего этого безумия я познакомился со своей будущей женой, прекратил употреблять, и мы узнали, что у нас будет ребенок. У меня был небольшой бизнес, была машина, все было хорошо. Но тот монстр,

который жил во мне, хотел употреблять. Мне приходилось бороться с ним. В то время я еще не знал, что есть определенные вещи, которые предлагает программа АН, чтобы не употреблять, так что я начал употреблять снова. Каждое мое употребление начиналось с мыслей о том, что я смогу все контролировать. Но у меня это не получалось, и наркотики заполняли жизнь моей семьи. Жена уехала от меня и прекратила общение со мной.

Я познакомился с девушкой, которая тоже употребляла, и мы начали употреблять вместе. Моя жизнь превратилась в полное безумие. Появился новый наркотик, который разрушил мою жизнь окончательно. Я был уверен, что все проблемы не из-за наркотика, это просто обстоятельства. Я принял решение употреблять внутривенно. После первого такого употребления наркотика опять стали приносить мне кайф. Но это продолжилось недолго. В конечном итоге я уже не мог употреблять, но и не употреблять я тоже не мог. Моя квартира была разрушена, машина сломана. У меня появилась паранойя. Я оказался на дне, на которое я сам себя же опустил. У меня были мысли о том, чтобы позвонить в психиатрию. Я не знал, что мне делать. Я позвонил маме. Мама знала о моих проблемах, и она мне сказала о том, что я занимаюсь ерундой. Впервые мне пришлось честно признаться ей в том, что я употребляю тяжелые наркотики и больше не могу так жить, не могу с этим справиться.

В процессе моего употребления я нанес серьезный вред человеку, и он на меня написал заявление в полицию. Я думал, что мне это сойдет с рук, как сходило обычно, но в этот раз меня арестовали и посадили в СИЗО. Там у меня были постоянные мысли о предстоящем



употреблении, когда я освобожусь. Но мой Бог, как я его понимаю, почитал иначе. Сейчас я понимаю, что он вел меня той дорогой, которой я должен был пройти, потому что только на этой дороге я мог обрести выздоровление. Меня посадили в закрытое учреждение. За нарушения меня отправили на более строгий режим содержания, где я нахожусь сейчас, и мне пришлось начать все заново.

Я знал, что тут проходит собрание АН, но я думал, что это секта. Со мной сидел мой знакомый, и он дал мне литературу АН. Там было написано, чтобы я дал себе шанс, и еще там было написано, что программа работает даже в закрытых учреждениях. Персонал, зная мою проблему, посоветовал мне сходить на группу, потому что в одиночку с этой болезнью не справиться. Я пришел на собрание и познакомился с участником АН. Не знаю, почему, но он был очень рад меня видеть. Он вел собрание, и впоследствии он стал моим наставником по Шагам.

История выздоровления

Здравствуйте! Меня зовут Ольга. Сейчас мне 42 года. Из них 10 лет я употребляла наркотики внутривенно, а четыре с половиной года провела в колонии.

У меня не было периода розового употребления. Мне было уже в детстве настолько тошно, что употребление наркотиков началось сразу же в огромном количестве. Причиной этому, наверное, была резкая перемена социального статуса и жизни. Развалился Советский Союз, а я из семьи военных. Мои родители не смогли вынести этой перемены, и сразу же ушли в страшный и длительный запой. Я из пионерки с грандиозными планами и светлым будущим превратилась в никому не нужного подростка на окраине Москвы в однокомнатной квартире и с притоном алкашей в ней. Я не понимала, что происходит, и улица стала моим домом. А там группа таких же подростков, никому не нужных и с проблемами в семьях. Когда я первый раз употребила наркотики, я поняла, что не испытываю больше

Я видел, что в его глазах засветилась надежда, когда я пришел, потому что такой человек, как я (еще один наркоман), может начать выздоравливать и изменить свою жизнь. А если он изменит свою жизнь, то сможет изменить жизнь также и еще кого-то.

Я начал общаться со своим наставником. Желание употреблять грызло меня изнутри. Я называл это желание «монстром», с которым мне приходилось бороться. Я обратился к наставнику с вопросом - что надо сделать, чтобы избавиться от тяги. Наставник сказал мне, что надо начать писать Шаги. Я начал писать и разбирать их с наставником. Благодаря Первому Шагу я увидел то безумие, в котором я жил. Я увидел всю неуправляемость моей жизни, и тяга пропала. Я не знаю, как это произошло.

Возможно, она перестала быть интересна мне, а может, я испугался той жизни, которой жил, но я знал, что тяга пропала благодаря нашей программе. Я продолжал писать, но не так быстро, как мне бы хотелось.

страх, стыд и беспокойство. Мне стало абсолютно все равно на всех, и на себя в первую очередь. Как мне тогда показалось, что это было и спасение, и счастье.

Но дорога, как ни крути, у наркомана одна — это тюрьма, больница или смерть. В моём случае это

Наставник предложил дописать Первый Шаг до нового года, чтобы он начал работать в моей жизни. Я закончил Первый Шаг. Мои отношения с мамой изменились. Раньше я считал, что мне все должны. Я нахожусь тут, и вы обязаны мне помогать! Я звонил домой и говорил, что мне нужна передачка, прекрасно зная о том, что дома нет денег. Наставник посоветовал мне ничего не просить. Я воспользовался рекомендацией. И у меня изменились отношения с родными. Сейчас я звоню им, и рад слышать, что у них все хорошо.

Благодаря собраниям АН мои отношения с другими людьми улучшились. Программа изменила мое восприятие, и другие люди стали относиться ко мне по-новому. Я стал помогать людям, находясь тут. Мне стали доверять. У меня появилась возможность рассказать вам свою историю. Я благодарен вам и моему наставнику. Теперь нам есть куда пойти и получить помощь, в которой мы действительно нуждаемся.

тюрьма, потом ещё раз тюрьма, и третий раз — это уже колония. Наверное, там я в первый раз и протрезвела. И очнулась. И подумала, что что-то, всё-таки, не так в моей жизни. И захотелось мне попробовать по-новому. Я освободилась в 2007 году и успешно вышла



замуж за своего «заочника», с которым мы познакомились в тюрьме по переписке. Наверное, всё-таки то, что я потом не употребляла наркотики до 2020-го года, являлось результатом того, что мы понимали друг друга. И он, и я были наркоманами, и оба сидели, и оба устали сидеть и колотьясь. Но зависимость — это настолько коварная болезнь, что в 2015-м году он опять начал употреблять, несмотря на то, что у нас всё было хорошо. У нас появилось трое деток, квартира, дача, машина, хорошая работа. И вскоре он умер от передозировки. Я осталась одна с тремя детьми. Но горе настолько поглотило меня, что еще на этом я продержалась три года. Я упивалась своим несчастьем. А потом, когда уже стало стыдно всем плакаться, какая я бедная и несчастная, я подумала, что, наверное, пора опять замуж. И конечно же, моя больная голова привела меня к наркоману. И я начала опять употреблять. И вот уже в этом употреблении я и узнала об Анонимных Наркоманах. Мне было очень страшно идти на первое собрание. О нем я вообще узнала в интернете. Там же был и телефон информационной линии. Я позвонила, и сказала, что мне очень плохо. Тут же со мной связалась девочка и отвела меня на первое мое собрание. Это было чудо, быть среди тех, кто меня понимает, таких же наркоманов, как и я, но только трезвых и счастливых. Так началась моя новая жизнь. Я в 40 лет начала узнавать себя. Что мной движет в той или иной ситуации. Что надо делать, когда на меня обрушивается тоска, печаль, неудовлетворение и обесценивание собственной жизни и того, что я имею.

А еще я стала ездить по колониям и тюрьмам и рассказывать про то, что есть счастье без употребления. Можно вообще избавиться от желания употреблять наркотики. И всё это благодаря Анонимным Наркоманам. Есть еще такой замечательный проект «Переписка по Шагам с людьми из мест лишения свободы». Я переписываюсь с девочкой с большим сроком заключения. Мы с ней начали работу по Шагам. И я надеюсь, что, когда она освободится, у неё не будет желания идти и употреблять.

- Если ты собираешься на свое первое собрание Сообщества «Анонимные Наркоманы», наверное, не помешает знать заранее, что это такое.
- Цель этого текста — помочь тебе разобраться, что же происходит на наших собраниях. Люди приходят на собрания АН по самым разным причинам, но цель каждого собрания — предоставить участникам АН место, где можно делиться выздоровлением с другими зависимыми.
- Если ты не являешься зависимым, ищи «открытое собрание», на котором могут присутствовать люди, не являющиеся зависимыми.

Собрания АН — это не учебные занятия и не сеансы групповой терапии. Мы не преподаем и не консультируем. Мы просто делимся нашим личным опытом, связанным с зависимостью и выздоровлением.

- Если ты зависимый или думаешь, что у тебя есть проблемы с наркотиками, мы предлагаем тебе ежедневно посещать собрания в течение, по крайней мере, 90 дней, чтобы познакомиться с участниками АН и с нашей программой.
- Приходи пораньше, оставайся подольше и задавай много вопросов — как до, так и после — и у тебя будет возможность извлечь максимальную пользу из каждого собрания.
- Нас не интересует, сколько или какие наркотики ты употреблял, для нас главное то, как зависимость и выздоровление влияют на наши жизни.
- Из уважения к анонимности всех наших членов мы просим приходящих на наши собрания людей не рассказывать о том, кто наши члены, или чем они делятся на собраниях. Гостей и новичков обычно просят представиться по имени.
- Новичков, как правило, приветствуют рукопожатием или объятием и вручают брелок «Добро пожаловать».
- Наши собрания сильно отличаются друг от друга по количеству присутствующих и стилю проведения. Некоторые собрания маленькие и уютные, другие — большие и шумные. Правила проведения и термины, которые используются на собраниях, также сильно отличаются в разных местах. Важнее всего то, что на собраниях мы делимся нашим опытом, силами и надеждой.
- Если ты зависимый, возвращайся снова на наши собрания и прими участие в нашем выздоровлении!

История выздоровления

Всем привет, меня зовут Ренат. Я из Читы, мне 36 лет, и я — наркоман. Хотелось бы начать с благодарности всем тем людям, благодаря которым у меня появилось возможность поделиться своей историей. Наверное, стоит начать с раннего детства. Я родился в небольшом селе под названием Оловянная — это в Читинской области — в полной семье, рос в таковой до семи лет. Именно в этом возрасте моего отца посадили в тюрьму, и, наверное, где-то в это время и во мне что-то произошло. Я помню, как возненавидел полицию, ведь они забрали папу. Именно в этом возрасте я закурил, начал воровать вещи с рынка. Это был конец 90-х, все проблемы решал грубостью и силой. В 11 лет я первый раз покурил легкие наркотики, и понял: это мое, стало так легко и весело. Сразу пристрастился, как мне казалось, это был идеальный наркотик. В 2000-м году я в первый раз попал за решетку, мне было 15 лет.

В этом же году освободился мой отец, родом он из Башкирии, и по освобождению он решил нас увезти к себе на родину. Сейчас я понимаю: он тоже пытался таким образом убежать от своей зависимости. Смена привычного круга друзей, города и вообще менталитета прошла для меня болезненно. Я не знал, о чем мне разговаривать со своими ровесниками, они были далеки. Я начал искать новых друзей, и нашел. Здесь я и попробовал впервые в жизни тяжелые наркотики. Моим счастьем и восторгу не было предела, подсел я с первого раза. Потом я пошел в армию, это немного остановило мое

употребление, но ненадолго. Сразу после армии я женился, мы прожили три года, на тот момент мне казалось, что я могу контролировать употребление. У нас родилась дочь. Я совсем расслабился. Однажды жена зашла в ванную в неудобный момент и узнала, что я употребляю. Каким-то образом мне удалось ей дать обещание, что этого больше не повторится. И так продолжалось лет восемь, я завязывал, дойдя до какого-нибудь пика, но, как только все налаживалось, я снова начинал употреблять.

У меня родились еще сын и дочь, но я уже не мог остановиться, я бросал, но каждый раз начинал снова. Между приемами наркотиков я пил алкоголь, менял работу и все время искал крайних. И вот, в очередной раз решив завязать, уже с алкоголем, я решил заменить его на легкий наркотик. Поехали в деревню, на обратном пути нас арестовали. Я взял все на себя, и мне дали 3 года и 8 месяцев. И вот, отсидев, я думал: сейчас выйду, и у меня все будет хорошо. Жена на тот момент развелась со мной. В последний год я познакомился с замечательной девушкой, в которую, как я думал, влюбился с первого взгляда. Я освободился в 2020-м, сразу нашел работу, жили вместе, я употреблял алкоголь умеренно. Но тут я встретил старых друзей, и мы сразу употребили тяжелые наркотики, а через неделю я у своей девушки украл золото и ушел от нее. Это было ужасно невыносимо, я хотел закончить самоубийством. В общем, недолго это продолжалось, меня снова посадили. На флюорографии у меня нашли затемнение, и я подумал: это все, моя жизнь вот так и кончится. Но, когда меня вывезли в спец. учреждение, там все опровергли.

Я, конечно, обрадовался этому, но срок никуда не делся, и вот на пересельной тюрьме я в первый раз увидел на полке книгу с историями наркоманов, и я решил ее почитать. А было как будто про меня написано. Меня очень удивило и тронуло это. А еще писалось про какие-то Шаги, много слов, которые я не понимал. Далее меня увезли в колонию, по приезду в лагерь ко мне подошел психолог и предложил перевестись

в спецотряд. Первая моя мысль была пойти, но я испугался, что обо мне не то подумают другие, и отказался. Я понял, что надо что-то менять, но боялся. Так прошел еще месяц, я был в раздумьях, и я бы так и не решился, если бы не встретил своего старого знакомого. Он находился в этом спец. отряде, я разговаривал с ним, а казалось, будто с другим человеком. Он изменился, он будто светился, и своим видом вселял надежду. И вечером я пришел на свое первое собрание, меня там тепло встретили. Я услышал много теплых слов, моему смущению и подозрительности не было предела. Я привык всегда слышать в свой адрес только упреки или оскорбления, а здесь, на собрании, этого не было, но было тепло и уютно. Я начал ходить на собрания каждый день по вечерам. По четвергам на собрание приходили люди с воли, они делились такими историями, что у меня текли слезы. Я смотрел на них — они выглядели опрятно и чисто. Они рассказывали, что тоже раньше употребляли, крали и сидели в тюрьмах, а сейчас, благодаря этой программе Анонимных Наркоманов, уже много лет ничего не употребляют.

Подумав немного, я понял, что боюсь мнения людей, которые сидят уже в четвертый, а то и в восьмой раз. И вот я решился все-таки попробовать хоть раз в жизни что-то поменять. С каждым днем я стал узнавать что-то новое, вы не поверите, о себе. Я выросел; как оказывается, мир может быть прекрасным. У меня появился шанс избежать повтора старого сценария, или, еще хуже, смерти. Я стал свободным и счастливым, эта программа дала мне счастье быть свободным от всех своих недостатков. У меня появились цели в жизни, я только начинаю жить, пусть в 36 лет, но лучше поздно, чем никогда. Если ты читаешь эти строки и еще сомневаешься — иди на собрание или нет, если ты боишься, что скажут о тебе твои «друзья», то я скажу: я сделал свой выбор, я выбираю жизнь, семью, детей и программу Анонимных Наркоманов.

С уважением, Ренат, выздоравливающий зависимый. Казань, 2022 г.



История выздоровления

Меня зовут Саша, я раньше употреблял наркотики. В 2015 году меня осудили за употребление, и мне дали 3 года строгого режима. Первое мое собрание АН проходило в этой колонии. Я не могу сказать, что первое время ходил на собрания с большим желанием, но в моем отряде были еще два-три человека, которые ходили на собрания Анонимных Наркоманов. И вот они иногда, когда мне хотелось поспать или посмотреть телевизор, заходили за мной и тянули за собой, но уже через пару месяцев я ждал этих собраний как дня освобождения. Я помню, когда находился на первом своем собрании и слушал, о чем там говорят, у меня была такая мысль: «Что это за бред?» Но я чувствовал, что эти люди, которые пришли со свободы, говорят искренне. В какой-то момент у меня сложилось впечатление, что у меня раздвоение личности. Сердцу то, о чем говорили, было близко и понятно, и оно склонялось к тому, чтобы довериться и расслабиться. А голова моя, наоборот, рисовала ужасные картины: и то, что это провокация сотрудников администрации, и то, что эти «анонимные» выйдут из лагеря и будут ржать над нами, и то, что это какая-то секта. Но последний гвоздь в мою голову забили люди с моего отряда, когда начали высказываться на собрании. Мне все-таки стало любопытно и интересно, как это все может мне помочь. Я пытался рассматривать и делать какие-то выводы, но через некоторое время понял, что еще больше запутался и происходящее со мной на собрании не поддается какому-то логическому объяснению. В этот момент мне предложили познакомиться с сообществом Анонимные Наркоманы с помощью проекта «Переписка по Шагам АН». Что это за приколы такой, я не понимал, но на собраниях я часто слышал, как это им помогает не употреблять сегодня. Я написал первое письмо, и уже через пару недель получил ответ от какого-то человека, которого я не знал. И снова у меня возникло чувство раздвоения личности, внутри у меня было любопытство и надежда, желание попробовать, а голова мне говорила: «Ты не знаешь

В первый день моего освобождения, в принципе, благодаря собраниям и Шагам, я уже знал, что мне надо сделать для того, чтобы не заторчать снова.

этого человека, вдруг он сотрудник администрации или психолог, и ему от меня что-то надо». К тому же надо было отвечать на какие-то вопросы, на которые мне очень не хотелось отвечать. А что скажут осужденные в отряде, как мне им объяснить, что я такое пишу, если спросят, вдруг обшмонают эту тетрадь. Обо всех этих сомнениях я писал этому человеку и говорил на собраниях Анонимных Наркоманов, а в ответ слышал: «Просто пиши, как считаешь нужным и что считаешь нужным, отвечая на вопросы по Шагам, единственное, не пиши о том, что может навредить тебе или окружающим». И окончательное решение я, наверное, принял, когда мне этот человек в письме предложил просто для себя отвечать на эти вопросы и писать в эту тетрадь свои мысли и воспоминания, а после моего освобождения, если я захочу, мы с ним встретимся, и я ему все прочитаю. А для того, чтобы мне легче было во всем разобраться, он выслал мне литературу Анонимных Наркоманов, прочитав которую, у меня отпало большинство сомнений. Возникли некоторые сложности по терминологии, расшифровывая которые, я чуть голову не сломал: я уточнял у него, а в ответ иногда приходил какой-то отрывок из его жизни. Я не мог понять, что к чему, зачем мне он это пишет, до того, пока не вспоминал вдруг что-то похожее, что происходит на собраниях АН, и начал находить взаимосвязь. Мои опасения не подтвердились, в том отряде особо никому не было дела до того, чем я занимаюсь, они знали, что я хожу на собрания, и считали меня придурком. Администрация на шмонах просто пролистывала мою тетрадь, но не читала. В первый день моего освобождения, в принципе, благодаря собраниям и Шагам, я уже знал, что мне надо сделать для того, чтобы не заторчать снова. Человек, с которым

я переписывался, предложил меня встретить, но я отказался, не знаю почему, как-то неудобно было и непривычно, к тому же мы из разных городов. Я приехал домой и позвонил ему сразу, он предложил мне пойти на собрание. А у меня ни денег, ни знакомых, ни телефона, куда ехать - не знаю, а он мне ответил: «Не волнуйся, ща решим, тебе позвонит человек и ответит тебя». Через некоторое время мне набрал какой-то парень из моего города, и мы с ним договорились встретиться. Так я пришел на свое первое собрание на свободе, мне уже было, в принципе, все знакомо, собрание в колонии мало чем отличалось от собраний на свободе, только куча людей, улыбающихся и незнакомых. Я понимал, что мне надо просто ходить на эти собрания, и тогда я со всеми познакомлюсь. Я встретился со своим наставником, прочитал то, что у меня было написано, и продолжил писать дальше. Сегодня заканчиваю 6-й Шаг, также хожу на собрания, работаю. Как-то сами собой наладились взаимоотношения с родственниками, поправил здоровье, появились друзья. Но самое, наверное, важное, что я приобрел за все это время без наркотиков — это чувство внутреннего освобождения, мне не надо врать и притворяться, обманывать и манипулировать, жить постоянно в страхе, что примут, не надо находиться постоянно на связи с продавцами наркотиков, боясь куда-то уехать, потому что будет кумарить. Сегодня я могу ездить куда захочу и заниматься тем, что мне нравится. Большую часть своего времени в знак благодарности я уделяю Анонимным Наркоманам, участвую в этом проекте «Переписка по Шагам АН» и помогаю другим, езжу в колонии и делюсь с наркоманами тем, что обрел благодаря Сообществу. Я понял, что на самом деле шанс есть у каждого, нужно только желание и немного упорства.

ПРОЕКТ «ПЕРЕПИСКА»

Проект предназначен для того, чтобы те, кто в настоящий момент находятся в местах лишения свободы, могли уже сегодня начать работать по программе «12 Шагов Анонимных Наркоманов», получить свободу от активной зависимости и найти новый путь в жизни.

Идея создания проекта родилась тогда, когда мы с моими друзьями посетили одну из колоний. Когда мы проводили собрание, то заключенные, которые посещали собрания АН в местах лишения свободы, стали задавать нам вопросы на тему: «Могли бы они тоже работать по Шагам, и как это можно организовать?»

Тут мы крепко задумались, ведь по правилам мы не могли давать свои личные номера телефонов и другие контактные данные. В принципе, на западе уже был подобный опыт, когда приговоренные к пожизненному заключению, которые хотели работать по Шагам, писали письма со своими ответами и отправляли их на абонентский ящик. В нашем же Сообществе на тот момент были сложности с регистрацией подобного ящика, и отсутствовали люди, готовые взяться за эту работу.

Для того, чтобы продвинуть эту идею и организовать это движение, нам пришлось провести определенную работу, чтобы продумать детально, как это будет работать, зарегистрировать необходимые абонентские ящики и подобрать людей, готовых делиться своим опытом по переписке.

Сначала мы получили два письма от заключенных, находящихся в колонии в г. Орел. Затем письма стали приходить из других регионов. Сейчас функционирует уже 10 почтовых ящиков для писем. 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. Шаронова 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.