

Reaching Out

РУКА ПОМОЩИ



Апрель 2019



Заклученный,
штат Калифорния, США

Приветствие	2
В заключении	3
На свободе	6
Путь к свободе	12
Форма заказа	16

*«Мы начинаем осознавать,
что мы не инопланетяне.
Мы начинаем понимать
и принимать себя такими,
какие мы есть».*

Базовый текст «Анонимные Наркоманы»,
гл. «Мы действительно выздоравливаем», с. 112

От редактора

Мы хотим поприветствовать всех читателей журнала Мировых Служб АН «Рука помощи». Мы надеемся, что этот журнал поможет тебе в твоём выздоровлении или служении в БУ. В журнале «Рука помощи» есть три раздела. Первый раздел, «В заключении», содержит письма осужденных, выздоравливающих в местах лишения свободы. Они делятся своим опытом, силами и надеждой, которые им дает программа Анонимных Наркоманов.

Второй раздел, «На свободе», дает служащим подкомитетов по Больницам и учреждениям (БУ) - возможность поделиться своим опытом несения вестей зависимым, не имеющим возможности посещать обычные собрания АН. В этом разделе также публикуется опыт зависимых, услышавших весть АН в заключении, а теперь живущих счастливой жизнью на свободе.

Третий, новый раздел — «Путь к свободе» — рассказывает об успешном опыте перехода из лечебного или исправительного учреждения к жизни на свободе. Мы призываем зависимых и подкомитеты БУ присылать письма в наш журнал «Рука помощи». Пожалуйста, учтите, что мы стараемся публиковать материалы, больше посвященные выздоровлению, а не описывающие ужасы употребления.

Отправляйте свои письма на адрес Reaching Out; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA или на электронную почту fsmail@na.org.

ПРИМИ УЧАСТИЕ И ПОМОГИ НАМ ОСУЩЕСТВИТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок
Октябрь 2019	15 Июль 2019
Январь 2020	15 Октябрь 2019

А ты знал, что электронная подписка на журнал «Рука помощи» бесплатна? Новые выпуски будут приходить на почту четыре раза в год. Оформить подписку можно по ссылке: www.na.org/reachingout.

В заключении

Дорогая "Рука помощи"

Меня зовут Б. Х., и я - капризный выздоравливающий зависимый. Я остаюсь чистым с 31 мая 2012 года. Отбываю семилетний срок за преступление, совершенное в состоянии наркотического опьянения. Большую часть своей жизни я работал в правоохранительных органах. Я - доказательство того, что зависимость не имеет границ и различий. Я ходил на собрания, но боялся на них высказываться, или что меня узнают другие зависимые. Мои страхи мешали мне услышать чудесную весть о выздоровлении. Пройдя интенсивную программу лечения от наркозависимости, я смог больше узнать об Анонимных Наркоманах. Я продолжал еженедельно посещать собрания, и возвращаюсь на них уже более двух лет. АН научили меня жить снова. Тюремная жизнь — это борьба, но я знаю, что не должен бороться в одиночку. Я всегда думал, что АН — это просто отказ от наркотиков. Но на самом деле это гораздо больше, чем я мог себе представить или мечтать. С АН и с моей Высшей Силой я могу добиться всего. Я искренне благодарен Анонимным Наркоманам.

Б. Х., штат Огайо, США

Дорогая "Рука помощи"

Меня зовут Д. Х., и я - зависимый, находящийся в заключении в тюрьме штата Нью-Йорк. Я стал зависимым в 14 лет. Начинал с "легких" наркотиков и перешел на "тяжелые" в 19 лет. Свой первый срок я получил в 22 года. Его мне дали за преступление, которое я совершил под действием наркотиков. Я получил за него срок от двух до семи лет в 2008-м году, лишь для того, чтобы меня задержали по новым обвинениям в 2009-м с присуждением четырёх лет за сбыт. И это преступление я также совершил под влиянием зависимости. Вышел я лишь в 2013 году.

На свободе я посещал собрания Анонимных Наркоманов и начал оставаться чистым. Когда мне показалось, что у меня все под контролем, я снова решил, что смогу сам разобраться со своей жизнью. Меня задержали за нарушение условий УДО. Я вышел только лишь для того, чтобы в 2014 году меня посадили в третий раз. Все мои нездоровые поступки были прямым следствием моей зависимости.

Во время этого заключения я столкнулся со смертью близких и разрывом восьмилетнего брака. Я вернулся к употреблению, и анализ мочи на наркотики показал положительный результат. Меня отправили в другое учреждение, где я нашел то, что спасло меня - сообщество "Анонимные Наркоманы". Я начал посещать собрания трижды в неделю и остаюсь чистым уже пять месяцев. Это лишь начало. Я продолжаю оставаться чистым день за днем. Я посещаю собрания в учреждении и постоянно читаю всю доступную мне литературу АН. Я нашел друзей на собраниях АН и надеюсь, что они смогут получить тот же дар, который получил я. То, что я остаюсь чистым, помогает мне с надеждой смотреть в будущее. Спасибо вам, АН. Я делаю это не только для вас, но и для себя. .

Д. Х., штат Нью-Йорк, США

Джонас "Рука помощи"

Меня зовут ТМ и я зависимый. Я начал употреблять в довольно юном возрасте.

У меня никогда не хватало силы воли сказать "нет", и я постоянно принимал неверные решения. Когда мои друзья употребляли наркотики, я тоже употреблял. Все свои дни я проводил в поисках возможности кайфануть. Когда мне было 17 лет, я перешел к более тяжелым наркотикам. Вот тогда-то моя жизнь и вышла из-под контроля. Я плевал на все, лишь бы получить кайф. Мне казалось, наркотики дают мне силу и яркие эмоции, с ними я убежал от жизни. В итоге, все, что я получил, - это одиночество и отчаяние. Моя зависимость контролировала меня - я изолировался и разрушал свою жизнь. Я не знал, что мой мир начнет разваливаться на части. Все мои надежды и мечты разлетелись вдребезги. Мои друзья и семья не хотели иметь со мной ничего общего. В итоге я остался без дома и без друзей. Я стал преступником. После долгих лет хождения по порочному кругу из тюрем, реабилитаций, и возобновления употребления я никак не мог понять, что со мной не так. Я не мог остановиться. Почему я продолжал говорить себе, что с меня хватит, когда первое, что я потом делал - это возобновлял употребление? Какими бы ни были последствия, я всегда ставил наркотики на первое место. Последний раз был самым худшим. Я употреблял все, что только мог достать. В итоге меня снова арестовали. И этот арест спас меня от самоубийства. По крайней мере, я воспринимаю это так. Мне дали двенадцать лет за кражу, которую я совершил для того, чтобы удовлетворить свою привычку. Оказавшись в тюрьме, я узнал, что тут проводятся собрания Анонимных Наркоманов, и пошел на одно. Я был знаком с АН раньше и пошел, потому что мне было это необходимо. На этот раз я пошел ради себя, потому что хотел что-то изменить. Мне не нравилось то, в кого я превратился, и я устал от одних и тех же повторяющихся результатов.

Я решил честно попробовать программу и отнестись ко всему без предубеждений.

По мере того, как я оставался чистым все дольше и дольше, я начал понимать, насколько ужасным человеком я был: эгоцентричным и приносящим окружающим боль. Из-за зависимости у меня также сформировалось нездоровое мышление. И я начал внимательно читать литературу АН и ходить на собрания. Благодаря АН и моей Высшей Силе у меня появилась надежда, на которую я и не рассчитывал. Я понял, что могу оставить прошлое в прошлом, и не употреблять больше. Самое главное, я могу иначе поступать с теми, с кем плохо поступал раньше. Я больше не хочу быть тем человеком, которым был раньше, и сегодня я доволен собой. День за днем я узнаю больше о том, как разгresti обломки своего прошлого. Сегодня я живу по духовным принципам и работаю по Шагам. Я несу эту весть другим в надежде дать им то, что поможет им преодолеть свои пагубные привычки. Когда меня окружают другие выздоравливающие зависимые, я окружен теми, кто любит, заботится и поддерживает меня. Вот где мне нужно быть.

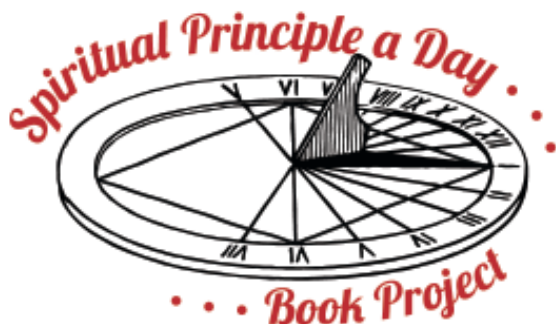
ТМ, Иллинойс, США

КАК ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ?

В процессе создания новой книги Анонимных Наркоманов мы собираем и объединяем опыт участников сообщества.

Опиши свой опыт в нескольких абзацах и отправь их по указанному адресу.

Мы создадим книгу, посвященную ежедневному применению наших духовных принципов, написанную зависимыми для зависимых, объединив все присланные материалы в единое целое.



Стань частью процесса создания новой книги!
Выбери принцип и напиши о нем.

Отправь письмо на адрес:
SPAD, c/o NAWS, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA.

Если у тебя есть доступ в интернет, ты можешь более подробно ознакомиться с проектом по ссылке www.na.org/spad, а также отправить свое письмо по электронной почте на адрес spad@na.org.

Эссе "Рука помощи"

Здравствуйте, меня зовут Л. М., я - выздоравливающий зависимый. Мне 50 лет, я остаюсь чистым с 24 июля 2012 года. В тот же день, когда я перестал употреблять, я добровольно явился по ордеру в связи с обвинением в поджоге и хранении наркотиков. Теперь я вижу, как мои употребление и злоупотребление способствовали моему аресту. Я тусовался с молодыми людьми, которые хотели употреблять наркотики. А я знал, где их взять. Они были из банды поджигателей. Я был одинок и хотел подружиться с кем-нибудь, поэтому я начал тусоваться с ними. Одно повлекло за собой другое, и я начал жить двойной жизнью. Я посещал собрания Анонимных Наркоманов и употреблял наркотики. Я говорил, что был чист, но я обманывал. Теперь, пять лет спустя, я вижу, как мои негативные мысли и действия привели меня в тюрьму. Я вырос в процессе своего выздоровления. Могло быть и хуже. Мне дали 37-летний срок, и я отбываю его в государственной психиатрической больнице. Я не признавал себя виновным из-за своего психического расстройства. Употребление наркотиков, на мой взгляд — худшее, что со мной произошло, это сломило меня. Употребление занесло меня на дно такой глубокой ямы, что я еле выбрался. Теперь у меня есть терапевт, замечательные врачи и персонал, которые мне помогают. Они показали, что мне не нужно сражаться в этой битве в одиночку. Тебе не нужно падать на самое дно, как это сделал я, чтобы выбраться из ямы. Я надеюсь, что другой зависимый прочитает мое письмо, и оно ему поможет. Спасибо, что позволили мне рассказать мою историю.

Л. М., штат Коннектикут, США

Многие участники АН, группы и сообщества создают творчество, посвященное выздоровлению. Мы верим, что несение вести АН о выздоровлении - это творческая деятельность, и изображения несут сильнейшую весть свободы, которую мы обрели в АН. Если ты хочешь, чтобы мы напечатали твою работу в журнале, пиши на адрес: *Reaching Out; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA* или на электронную почту **HandI@na.org**

ТВОРЧЕСТВО



ИЗ ЗАКЛЮЧЕНИЯ



«Продолжай смотреть на приз»
Заклученный, штат Калифорния, США



Со СВОБОДЫ

Джонас "Рука помощи"

Всем привет, меня зовут Л. Дж., и я - зависимый. Я остаюсь чистым с 6 марта 2007 года. Прямо сейчас я делаю перерыв в работе, чтобы написать это письмо. Я работаю в реабилитации, в которой начинал выздоравливать. Мне нравится то, что я не торчу, и я люблю Анонимных Наркоманов. Сколько себя помню, я всегда был тревожным, неуверенным в себе, одержимым навязчивыми идеями компульсивным человеком. Наркотики руководили моей жизнью, ведь я не мог вынести чувства бесполезности, пустоты и бескрайнего отчаяния, с которыми жил.

С первого дня после выхода из реабилитации я посещал по крайней мере два собрания в день, и делал это в течение 90 дней. Помню, я чувствовал себя таким потерянным, отчаянным и испуганным. Я не хотел больше употреблять, потому что был убежден, что умру, если вернусь к употреблению снова. Я всегда был склонен ставить на карту все, что имею, чтобы добиться того, чего хочу. Только когда я попросил кого-то стать моим спонсором, прочитал с ним литературу АН и начал работу по Шагам, Традициям и Концепциям АН, я действительно испытал дар выздоровления и чудо в своей жизни. Но прежде, чем я сделал это, я потерял все, к чему стремился. Я благодарен Анонимным Наркоманам за то, что они пришли с вестью в реабилитацию. Те члены Сообщества, которые посвятили себя тому, чтобы рассказывать новичкам об АН, убедили меня в том, что самое главное, что мне нужно сделать — это присоединиться к программе АН и людям, живущим по ней.

Я благодарен своему спонсору. Я люблю своего спонсора. Благодаря спонсорству у меня появились отношения, не похожие ни на какие другие, которые здорово научили меня быть эффективным в любых взаимоотношениях. Эта ежедневная поддержка была жизненно важна для процесса моего выздоровления. Я прожил потерю работы, травмы, учебу, рождение сына, развод, срывы близких. Я воспитывал сына как отец-одиночка, и вел терпеливую борьбу за лучшую жизнь. Сегодня я так далеко от той точки, с которой начал свое выздоровление, что иногда чувствую, что я это заслужил. Сегодня у меня большие надежды и мечты. Программа АН научила меня тому, что я снова могу стать счастливым.

Л. Дж., штат Индиана, США

Джонас "Рука помощи"

Я - выздоравливающая зависимая, которая еще в 1992 в исправительном учреждении узнала про комитет БУ (комитет по Больницам и учреждениям) Я помню, как слушала женщину, пришедшую с БУ и думала: "Да кто же ей

рассказал обо мне всю правду?” Но она рассказывала не обо мне, а о себе, и я смогла провести параллели между нами, потому что я совершала те же поступки, что и она, хотя до этого я думала, что одна такая. Перед тем как закончить свой рассказ, она порекомендовала мне в день освобождения сходить на собрание, познакомиться с членами группы и попросить у них номера телефонов, и продолжать посещать собрания, даже если у меня отвалятся ноги. Собраться с духом и продолжать приходить. После снятия обвинений я так и поступила. Спустя 15 лет я уже в качестве служащей комитета БУ пришла в то самое учреждение, чтобы поделиться жизненно важной вестью о выздоровлении. Несмотря на это, за пару месяцев до своего семнадцатого юбилея чистого времени я решила употребить, и целых семь лет не могла заставить себя пойти на собрание. После того как я позвонила на информационную линию, на собрание АН меня отвезла женщина, которая услышала от меня весть в том учреждении. Это было потрясающе: человек, которому я подарила надежду, теперь получила возможность вернуть мне этот дар. Она является моим спонсором уже третий год, и я так благодарна за то, что есть комитет БУ. Я была полезной ей, а теперь она полезна мне.

Д. Л., США

Дорогие "Рука помощи"

Оставаться чистым на свободе: наша цель - это чудесная возможность оставаться чистым день за днем. Если в конце дня ты все еще не употребил, то то, что ты дышишь и остаешься чистым - уже чудо. Секрет этого чуда - литература, посещение собраний, другой чистый зависимый, желание не употреблять, Базовый текст — и, возможно, чайник для кофе.

Выздоровление не знает отдыха: оно начинается немедленно, поскольку болезнь прогрессирует. Наше мышление, которое вызывает в нас такую боль, трансформируется благодаря простым новым идеям, которые мы черпаем в Шагах и у других выздоравливающих от этой болезни. Наша литература говорит нам, что переход из закрытого учреждения во внешний мир труден независимо от обстоятельств. Добро пожаловать в АН. Продолжай приходить! Высшая Сила дала тебе инструменты, чтобы прожить день чистым. Чудо работает в моей жизни, и ты можешь нести весть надежды. Чудо живет, и это наша главная цель. Пожалуйста, постарайся отдавать то, что было дано тебе бескорыстно. Капитулируй на сто процентов перед духовным принципам, изложенным в этих Шагах. Это ключ, который даст тебе свободу! Выздоровление возможно, если мы не употребляем. Благодарный выздоравливающий член Анонимных Наркоманов,

А. М., США

ТВОРЧЕСТВО



СО СВОБОДЫ

Многие участники АН, группы и местности делают футболки для комитетов БУ с символикой выздоровления. Мы верим, что несение вести АН - это творчество и отдельный вид искусства. Пожалуйста, присылайте нам фотографии футболок, созданных для комитетов БУ! Мы будем рады показать ваш дизайн другим. Пиши на электронную почту HandI@na.org



D A N M A R K

*Комитет по Больницам
и Учреждениям Дании*



Футболка комитета по Больницам и Учреждениям Нью-Йорка на заре существования комитета



Путь к свободе

Дорогая "Рука помощи"

Меня зовут К. М. Я восемь лет отсидела в женской тюрьме штата Калифорния. Я с 15 лет торчала то на одном, то на другом, а сейчас мне уже 34. Я отсидела дважды, но не хотела оставаться чистой, пока мне не стало светить несколько пожизненных сроков за то, что удовлетворяла свою зависимость. В заключении у меня были сложные времена, но, пройдя их, я построила и укрепила фундамент своего выздоровления. Я начала готовить почву для своего освобождения задолго до того, как меня освободили. Я оставалась чистой, посещала еженедельные собрания в тюрьме, общалась со спонсором, писала списки благодарностей и максимально старалась быть честным и позитивным членом коллектива в тюрьме. Меня выпустили чуть больше двух недель назад, и я решила продолжать следовать рекомендациям впередиидущих. Я продолжаю ходить на собрания даже когда испытываю сильный дискомфорт в окружении большого количества людей. На собраниях я честно и открыто делюсь своим опытом. Я доверила своей Высшей Силе показать мне путь, по которому мне следует идти. Когда я просыпаюсь утром, то читаю ежедневные размышления "Только сегодня" и молюсь молитвой Третьего Шага. Главное, я знаю, что, пока я не употребляю, помогаю другим членам Сообщества и остаюсь в осознанном контакте с Высшей Силой, у меня все получится. У меня не просто все получится - я буду жить.

Мне, как зависимой, хочется постоянного удовольствия, но одна вещь, которую я могу утверждать относительно возвращения в свободную жизнь, заключается в том, что мне нужно быть готовой испытывать дискомфорт какое-то время — дискомфорт, который возникает, когда живешь жизнью по законам жизни... Речь не о физическом или материальном дискомфорте, который можно ощутить, выйдя на свободу - я говорю про внутренний дискомфорт, от которого хочется убежать и начать употреблять наркотики, как раньше - в моменты слабости, подавленного настроения, когда я чувствую себя неудачницей. Ещё в тюрьме Высшая Сила показала мне, что есть способ жить и не мучиться такими чувствами. Он предполагает честность, открытость и готовность. Моя Высшая Сила показывает мне это - шаг за шагом, день за днем - я могу жить эту жизнь чистой.

И последнее насчет выхода на свободу: доступность технологий, медиа, и количество возможностей всегда сбивали меня с толку.

Как зависимая, я могу быстро найти утешение в чем-то внешнем, и учитывая, как изменился мир, и сколько новых способов для этого он мне предлагает, мне важно оставаться бдительной. У меня не было четкого понимания, насколько на самом деле изменился мир. Я следовала рекомендациям не торопиться и ничего не усложнять. Мне понадобилось практиковать принцип смирения, чтобы понять, насколько изменился этот мир.

Спасибо вам. Я - зависимая, и сегодня я делаю выбор не употреблять с помощью Высшей Силы, которую я обрела на собраниях АН, и жить по-новому. Я успешно вышла на свободу.

К. М., штат Калифорния, США

Дорогие "Рука помощи"

Меня зовут Ф. С., и 12 января 2019 года я отмечу свой 31-й чистый год в АН. С момента своего первого собрания в 1988 году Анонимные Наркоманы стали моей жизнью. Мне дали пару рекомендаций: посетить 90 собраний за 90 дней и сразу же начать работать по Двенадцати Шагам со своим спонсором. Тогда, в 1988 году, у нас было всего несколько собраний, так что у нас была возможность очень хорошо узнать друг друга. Один старик помог мне вскоре после того, как я вышел из реабилитационного центра - тогда я все еще был довольно сумасшедшим, и считал, что смогу ходить в бары и просто тусоваться. Он сказал мне: "Если ты будешь часто ходить в парикмахерскую, в конце концов тебя постригут". Другой мудрый человек однажды ответил мне на вопрос, когда я был новичком. У меня были проблемы со словом "духовность". Поэтому я спросил пожилого человека, в чем разница между духовностью и религией. Я рос католиком и считал, что я уже покойник.

То, что он сказал, было простым: "Религия предназначена для людей, которые пытаются держаться подальше от ада, а духовность - для людей, которые побывали в аду и вернулись обратно". Это подошло мне, и я потом рассказывал эту историю многим новичкам, подхихившим ко мне с тем же вопросом.

В довершение ко всему, когда я все еще находился на реабилитации и посещал там собрания АН, меня несло всякий раз, когда мне предоставлялась возможность высказаться, — я делал это просто для того, чтобы услышать, как я высказываюсь, потому что мне казалось, что я потрясающий новичок, и все обязаны были услышать, о чем я высказываюсь. Один из ветеранов АН подошел ко мне после собрания и очень быстро сказал: "Если ты хочешь оставаться чистым, посети столько собраний, сколько сможешь, сиди тихо, вынимай вату из ушей и засовывай ее в рот, пока тебе не будет чем поделиться". Я думаю, что в течение своих первых 90 дней я больше не высказывался, а тот ветеран - тот, кому я по сей день я обязан большей частью своего чистого времени.

Ф. С., штат Аризона, США

Дорогие "Рука помощи"

Я - зависимый, меня зовут А. К. Я много лет бывал по обе стороны решетки. Я всегда посещал презентации АН в учреждениях. Поначалу я понятия не имел, что это и с чем его едят, но спустя годы вызрало любопытство и появился интерес к неизведанному. Я слушал достаточно долго, чтобы начать делать то, что предлагают делать новичкам.

Я и не подозревал, что то, что я слышал о программе и ее принципах, захватит меня, и я увлекусь программой... После я стал служить в комитете по Больницам и Учреждениям и наблюдал отчаяние действующих и потенциальных зависимых. Это так подействовало на меня, что затронуло мой дух.

Нет ничего лучше, чем смотреть на других членов АН и видеть в них себя. Это работает!

Спасибо за то, что уделите мне время.

А. К., США

П. С. Я люблю АН!
Никогда не думал, что скажу это, но мне нравится так говорить.

ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ СЛУЖАЩИМ БУ!

Пожалуйста, присылай свои истории в ежеквартальный журнал АН «Рука помощи». Мы ищем выздоравливающих зависимых, таких как ты, готовых поделиться опытом того, как они начали свое выздоровление за решеткой и продолжили его на свободе.

Твоя история несет мощную весть надежды зависимым, находящимся в заключении! Спасибо тебе.

Пожалуйста, присылай свои истории на адрес:
Reaching Out; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA
или на электронную почту fsmail@na.org



Путь к свободе

Когда ты покидаешь лечебный центр, СИЗО, тюрьму, больницу или иное учреждение, ты переходишь «к свободе» чистым, продуктивным членом общества. Мы полагаем, что твой опыт может быть полезен тем, кто только начинает подготовку к переходу.

Мы предлагаем определенные вопросы, которые помогут тебе определиться, каким опытом ты хотел бы поделиться с нами; мы можем опубликовать твое письмо в журнале «Рука помощи», чтобы помочь другим.

1. Что ты делал в первый день после выписки/освобождения?
2. Какие действия помогли твоему выздоровлению в обществе?
Как ты считаешь - действия по подготовке к освобождению у тех, кто освобождается после 30 дней и 10 лет в заключении, должны быть одинаковыми?
3. Какие трудности ты преодолевал после возвращения в общество?
4. Как АН помогли тебе найти нужную информацию, чтобы вы могли посетить собрание после выписки/освобождения?
5. Как ты считаешь, могли бы Анонимные Наркоманы лучше помочь тебе в процессе подготовки к освобождению, и есть ли у тебя предложения по улучшению такой помощи?

Мы с нетерпением ждем возможности узнать твой опыт и передать его другим.

Благодарим тебя за помощь в нашей поддержке тех, кто готовится выйти на свободу.



Достигнув дна и осознав, что мы не можем больше жить по-человечески — ни с наркотиками, ни без них — каждый из нас сталкивается с одной и той же неразрешимой проблемой. Что же нам остается делать? Похоже, у нас есть выбор: либо продолжать двигаться к мучительному концу — тюрьме, больнице или смерти, либо найти новый путь в жизни. Долгие годы у очень многих зависимых был этот выбор. Сегодня тем, кто страдает от этой болезни, повезло больше. Впервые в истории человечества простой путь продолжает работать в жизни многих зависимых. Он доступен нам всем. Это простая духовная, но не религиозная программа, известная как «Анонимные Наркоманы».

Форма заказа

«Рука помощи» — ежеквартальный журнал, посвященный выздоровлению, который бесплатно распространяется Мировыми Службами АН среди зависимых, находящихся в заключении. Если ты будешь находиться в заключении еще как минимум шесть месяцев и хочешь оформить бесплатную подписку на журнал «Рука помощи», заполни и отправь нам прилагаемую форму.

На журнал также можно оформить коллективную подписку и за 38,05 долларов США получить 20 печатных экземпляров. Если ты заинтересован в коллективной подписке, пожалуйста, заполни форму ниже и отправь ее, приложив квитанцию об оплате или чек банковского перевода.

Я — зависимый, отбывающий срок (и буду находиться в заключении не менее шести месяцев) и хочу получить бесплатную подписку на журнал «Рука помощи».

Я хочу приобрести _____ пачек журнала по коллективной подписке 38,05 \$ каждая, всего: \$ _____

Имя _____

Номер заключенного _____

Адрес _____

Город _____

Штат/область _____ Индекс _____

Страна _____

Пожалуйста, приложи квитанцию об оплате или чек банковского перевода к форме заказа.

Отправлять на адрес: Reaching Out;

c/o NA World Services, Inc. PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409 USA

www.na.org/reachingout

Внимание заключенным

Если тебя перевели и твой почтовый адрес изменился, пожалуйста, обнови свой адрес, чтобы мы могли продлить твою подписку на «Руку помощи».