

Том 35, выпуск 1

Reaching Out

январь 2020



Приветствие	2
В заключении	3
На свободе	8
Путь к свободе	12
Форма заказа	16

*“Сегодня у нас есть
свобода выбора”.*

Базовый текст «Анонимные Наркоманы»,
гл. «Многое откроется», с. 130

От редактора

Мы хотим поприветствовать всех читателей журнала Мировых Служб АН “Рука помощи”. Мы надеемся, что этот журнал поможет Вам в вашем 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 материал, больше посвященный выздоровлению, а не описывающий 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.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ И ПОМОГИТЕ НАМ ОСУЩЕСТВИТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок
Апрель 2020	15 января 2020
Июль 2020	15 апреля 2020

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

Джозеф "Рука помощи"

Меня зовут С.В. Я — благодарный выздоравливающий зависимый. Мои негативный путь и образ жизни привели меня к хреновому состоянию. Я отбываю свой срок в 15 лет, при этом половину отбытого времени я провёл в тюрьме округа Лос-Анджелес. Я получил шанс найти свою Высшую Силу, когда стал посещать там собрания. С помощью Двенадцати Шагов и моего Базового Текста я нашёл себя настоящего. У меня есть ещё 2,5 года освобождения. Каждый день я стараюсь стать ближе к моей Высшей Силе и к программе «Анонимные Наркоманы». Я хочу выстроить крепкий фундамент к моменту выхода отсюда.

Здесь я выздоравливаю, делясь вещью с другими зависимыми. Моя работа здесь дала мне возможность работать с другими. Я храню Двенадцать Шагов в своём сердце и делаю все возможное, чтобы применять все их принципы во всех своих делах. Благодаря моей Высшей Силе я был просветлён. Я могу помочь себе и другим выздоравливать от зависимости. Нас учат сворачивать с пути, на который мы встали благодаря зависимости. Когда мы меняем направление, нам нужно сообщество АН, чтобы нас поддержать.

С.В., Калифорния, США

Джозеф "Рука помощи"

Меня зовут М. Д., я нахожусь в тюремном заключении уже полгода. Я нарушила федеральные законы, и осознаю, что на 99 процентов это благодаря моему употреблению. На самом деле, такое чувство, как будто меня не арестовали, а спасли, потому что, если бы не наркотики убили меня, то это сделал бы мой грубый парень. Я еженедельно посещаю собрания Анонимных Наркоманов и даже начала проводить небольшую группу посреди недели в тюремном блоке. Я получила свой брелок на 6 месяцев и очень горжусь этим, сея зерно выздоровления в тех людях, кто только начинает не употреблять. Только после того, как я в третий раз попала в карцер, я обрела дар отчаяния. Я просила Бога указать мне путь к лучшей жизни. Я не употребляла, но у меня до сих пор была старая модель поведения. Ко мне пришло осознание, что у меня ничего не получится без выздоровления. Я сконцентрировалась на своей жизни. Я верю, что моя цель — это нести весть зависимым, страдающим от домашнего насилия и зависимости. Я надеюсь, что моя история сможет помочь им до того, как будет слишком поздно. Я знаю, что у Бога более грандиозные планы на меня, и все началось с того, что я открыла свое сердце для Шагов и принципов Анонимных Наркоманов.

М. Д., Висконсин, США

Джозеф "Рука помощи"

Меня зовут Р. Б. Я — зависимый. Мне 30 лет. Я начал употреблять в 2017 году, когда моя мама скончалась от передоза. Примерно через полгода моего продолжающегося употребления я получил 3 статьи за наркотики. Мне удалось оставаться чистым 43 дня, 23 из которых — в окружной тюрьме. Но я не дотянул и до 60 дней

чистоты, как сорвался. Мой наставник пытался вернуть меня на путь выздоровления, но у меня было множество отговорок.

Я отбываю наказание в 2,5 года, и вот уже 9 месяцев, как я остаюсь чистым. Вместо бесконечных отговорок у меня теперь есть множество возможностей. Тюрьма и Анонимные Наркоманы сохранили мне жизнь и привели к пониманию, что жизнь не закончилась, а только начинается. Теперь у меня появились надежды и мечты. У меня есть цели и амбиции. Я надеюсь также помогать людям, чтобы делиться своими силами, опытом и надеждой с теми, кто все еще страдает. Может, я все еще в тюрьме, но благодаря любви и поддержке Анонимных Наркоманов на мне больше нет цепей.

Р. Б., Аризона, США

Джонас "Рука помощи"

Меня зовут М.Д. Я - благодарный выздоравливающий зависимый. Я попал в тюрьму в 2000 году, когда мне было 15 лет. Я отбываю пожизненное заключение. Теперь я понимаю, что наркотики и алкоголь только вредят мне и другим. Это привело меня к решению изменить свою жизнь и быть честным с самим собой. Я понял, что выбор, который я сделал - употреблять наркотики и алкоголь, привел меня к разрушительному пути. Когда я был под кайфом, я чувствовал себя сильным и не боялся, но когда трезвел, то не мог поверить в то, что натворил, и удивлялся, почему не остановился. Даже после того, как я попал в тюрьму, я продолжал употреблять, хотя это в первую очередь было причиной моего пожизненного заключения.

Находясь здесь, я искал способ, чтобы скрыть боль и избавиться от нее - боли за то, что я натворил и что привело меня в тюрьму, пока я, наконец, не понял и не узнал, что я делал неправильно. Мое отрицательное поведение и образ жизни причинили боль многим людям, в том числе и мне самому. С этим пониманием я начал посещать собрания Анонимных Наркоманов.

Я знаю, что, будучи людьми, мы все совершаем ошибки, мы просто должны учиться на них, чтобы стать лучше.

М. Д., Калифорния, США

Джонас "Рука помощи"

Я — выздоравливающий зависимый, меня зовут Дж. С. В данный момент я заключённый тюрьмы, и у меня подходит к концу 18летний срок. 26 августа 2019 года у меня будет 3 года чистого времени. Мне 37 лет, и последние 3 года были лучшими в моей жизни. И это все только благодаря Анонимным Наркоманам и волонтерам, проводивших собрания и несущих весть в больницах и учреждениях. Я осознал, что если я буду продолжать делать действия по своему выздоровлению, продолжать посещать собрания и слушать моего спонсора, у меня все получится. Жизнь — непростая штука, и чем ближе я к дате своего освобождения, тем меньше у меня страхов и больше интереса к жизни во всей ее красе и по ее правилам. У меня никогда не было проблем с наркотиками, моей проблемой была сама жизнь. Теперь, с АН, нет ничего, с чем я не смогу справиться. Поэтому я хочу поблагодарить всех доверенных служителей, и надеюсь, что однажды у меня будет возможность возвращаться в учреждения, чтобы отдавать.

Дж. С., Вашингтон, США

Дорогая "Рука помощи"

Меня зовут Т.Е., в настоящее время я нахожусь в тюрьме в Коннектикуте, и я остаюсь чистой в течение 18 месяцев. Еще в мае 2018 года у меня случился срыв после почти трех лет чистого времени. Через две недели после того, как я снова употребила, произошел трагический несчастный случай, и я потеряла все. Меня арестовали, и это привело

меня в тюрьму во второй раз.

Во время трехмесячного расследования, предшествовавшего аресту, я оставалась чистой и посещала собрания Анонимных Наркоманов, интенсивную амбулаторную программу и еженедельные консультации. Я и раньше бывала на многих собраниях АН, но всегда чувствовала себя чужой.

На этот раз я чувствовала себя как дома и в своей тарелке. Я поняла, что это не кто-то другой заставляет меня чувствовать себя неловко, а я сама. Я знала, что действительно готова к переменам. Я начала лучше узнавать других членов АН и больше делилась тем, что происходит со мной, и своими чувствами.

Когда я оказалась в тюрьме, у меня было три чистых месяца за плечами, и я немедленно попросила разрешения посещать одно собрание в неделю, которое там проводилось. Мне потребовалось семь месяцев, чтобы получить разрешение на посещение. В то же время у меня не было материалов АН, но я как-то умудрялась не употреблять и держаться подальше от людей, которые употребляли.

На первой встрече были замечательные волонтеры комитета по Больницам и Учреждениям. Я взяла каждую из брошюр и адрес для переписки по Шагам в моем районе. Я приступила к работе по программе на следующий же день. С тех пор у меня появилась книга ежедневных медитаций «Только сегодня» и Базовый текст, который я добросовестно читала.

В последнее время, когда волонтеры комитета БУ не могут этого сделать, я предлагаю провести собрание. В настоящее время я заканчиваю работу по своему Второму Шагу с членом АН на воле и часто общаюсь со своей Высшей Силой. Я регулярно применяю на практике духовные принципы и вижу, как растет мое терпение, сострадание и терпимость к остальным 800 с лишним женщинам в лагере.

Недавно ко мне подошли три или четыре женщины и спросили, что делать и как им начать работать по программе 12 шагов АН. Только подумайте - другие люди хотят того же, что и я.

Каждое утро мы вместе читаем «Только сегодня», и еще я отдаю материалы, которые уже прочитала, например, выпуск журнала «Рука помощи» (журнал, издаваемый для заключенных, содержащий личные истории выздоравливающих зависимых).

Я призываю их писать в АН и работать по шагам по переписке, я слушаю их, когда у них возникает потребность поделиться.

Я планирую посетить собрание Анонимных Наркоманов в день моего освобождения и продолжить свое выздоровление на воле. Моя семья заслуживает самой лучшей версии меня, и, благодаря АН и моей Высшей Силе, я нашла способ быть наилучшей версией себя.

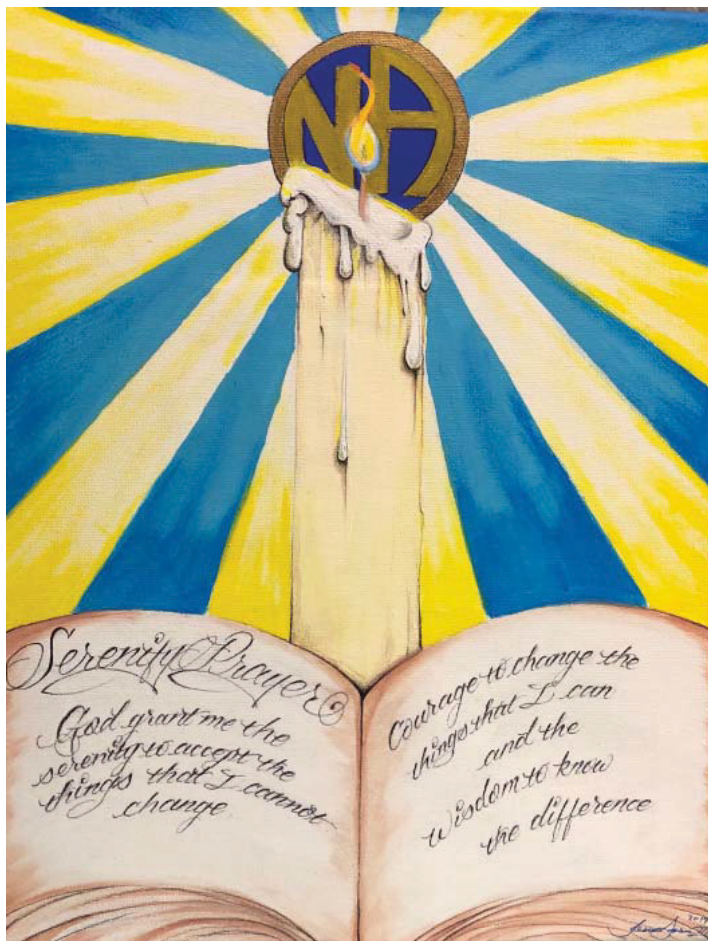
Т.Е., Коннектикут, США

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



Заключенный,
Калифорния,
США



Со СВОБОДЫ

Джордж "Рука помощи"

Я — зависимый, меня зовут А.С. Я не могу точно сказать, как долго я употреблял, но могу заверить вас, что мое поведение всегда было странным. Наркотикам потребовалось очень много времени, чтобы на глазах у всех превратить мою жизнь в руины. Я был на карандаше у полиции. Мои собственные попытки прекратить употребление не увенчались успехом. Я понятия не имел, что выход есть. Моя первая попытка остаться чистым была неудачной, но я узнал о существовании собраний. Когда я наконец добрался до комнат Анонимных Наркоманов, у меня появилась возможность услышать весть о выздоровлении. Появление АН в моей жизни изменило меня, а надежда вдохновила на то, чтобы научиться жить снова. Спасибо, Анонимные Наркоманы!

А..С., Джорджия, США

Джордж "Рука помощи"

Я находился на лечении уже две недели, когда туда пришли участники сообщества "Анонимных Наркоманов". Они делились своим опытом, силой и надеждой со мной, и после их ухода я был решительно настроен больше никогда не употреблять. Когда лечение закончилось, я делал все, что не стоило делать, и в итоге сорвался. Спустя месяц нахождения в психиатрической клинике меня отправили в то же лечебное учреждение, в котором я был до этого. И так совпало, что я попал туда на той же неделе, когда должна была пройти очередная презентация Анонимных Наркоманов. В тот день я чувствовал смущение, вину и безнадежность. Я не хотел, чтобы эти люди видели меня здесь снова, видели мое очередное поражение. Вскоре они пришли, и я встретился глазами с теми людьми, которые уже знали меня. Я пытался слиться с окружением, напуганный тем, что они могут сказать или подумать обо мне. Вместо этого они подошли ко мне и, один за другим, обняли меня и попросили приходить еще. В этот момент я вновь обрел надежду. Я немедленно решил, что хочу того же, что есть у них, поэтому взял ответственность за свою жизнь и поменял свое место жительства, окружающих и вещи. Мне настоятельно советовали найти спонсора, что я и сделал вскоре. Я начал работать по Шагам и продолжать приходить на собрания.

Анонимные Наркоманы помогли мне признать, что у меня есть проблема, но и дали решение. У меня сейчас уже шесть месяцев чистого времени, и все благодаря тем людям, которые продолжают приходить на собрания, говорят мне, что все будет хорошо, и поддерживают меня в выздоровлении. Я навечно благодарен АН и людям, которые помогли спасти мою жизнь.

Аноним, Небраска, 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.

ТВОРЧЕСТВО



СО СВОБОДЫ

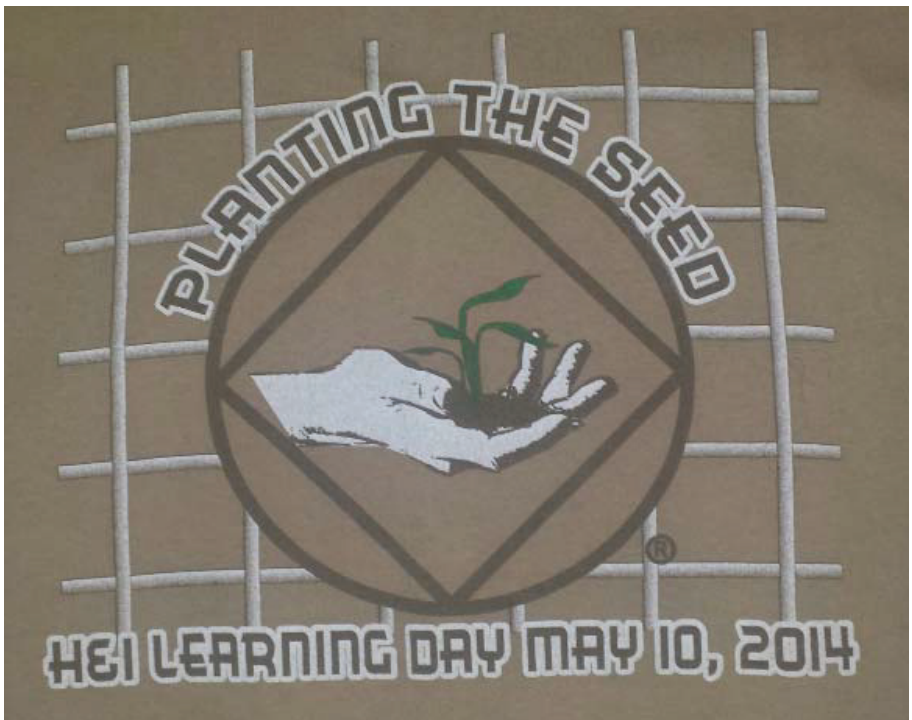
Многие участники АН, группы и местности делают футболки для комитетов БУ с символикой выздоровления.. Мы верим, что несение вестей АН - это творчество и отдельный вид искусства. Пожалуйста, присылайте нам фотографии футболок, созданных для комитетов БУ! Мы будем рады показать ваш дизайн другим. Пиши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



БУ, Перу



БУ, США





Путь к свободе

Джонас "Рука помощи"

Меня зовут Г. Дж., и я — зависимый. Моя история такая же, как у бесчисленных душ до меня. Меня освободили из заключения в федеральном исправительном учреждении в Оклахоме. Я отбыл в заключении 87 месяцев, и принимал активное участие в подготовке к жизни на свободе, и продолжал выздоравливать. Я работал по Шагам и посещал собрания каждое субботнее утро. Причина моих зависимостей — это череда неверных решений, которые я принимал в течение своей взрослой жизни. Если бы меня не арестовали и не заключили в тюрьму за мои преступления, в конце концов я бы убил себя или кого-либо еще. Моя жизнь представляла из себя постоянную череду дрянных передряг. После того, как я препоручил свою жизнь высшей силе, я осознал все ошибки, которые совершил. Мне очень повезло, что у меня была семья, которая ждала моего освобождения. После освобождения мама помогла найти мне собрание недалеко от дома, и с тех пор я хожу туда. Это действительно работает, так как я готов принять ту помощь, в которой я так отчаянно нуждался. Спасибо, АН.

Г. Дж., Оклахома, США

Every Step Completed



Is a step closer you'll be to recovery!

Каждый сделанный Шаг приближает тебя
к выздоровлению.

ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ СЛУЖАЩИМ БУ!

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

Ваша история несет мощную весть надежды зависимым, находящимся в заключении! Спасибо вам.

Пожалуйста, присылайте 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.

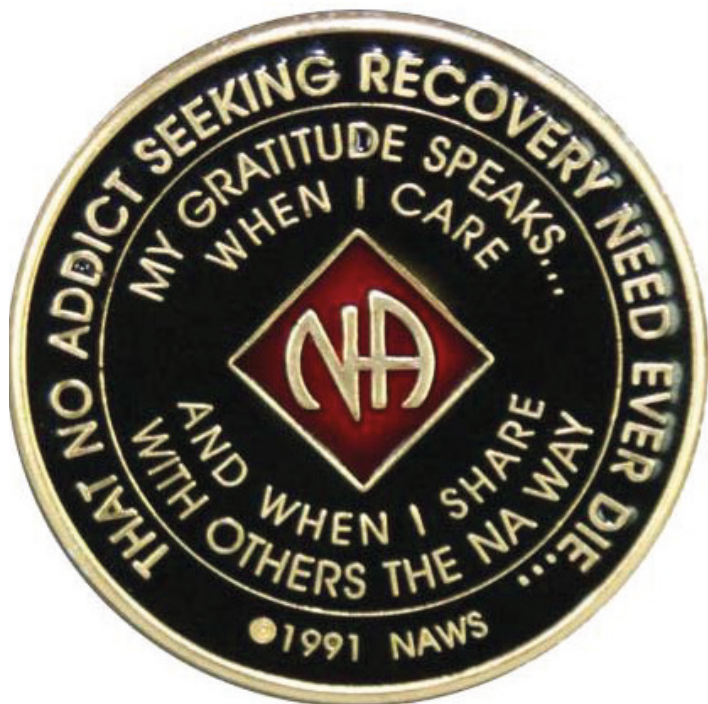
Мы полагаем, что твой опыт может быть полезен тем, кто только начинает подготовку к переходу.

Мы предлагаем определенные вопросы, которые помогут тебе определиться, каким опытом ты хотел бы поделиться с нами; мы можем опубликовать твоё 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 получать 20 печатных экземпляров. Если вы заинтересованы в коллективной подписке, пожалуйста, заполните форму ниже и отправьте 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, приложите 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”.