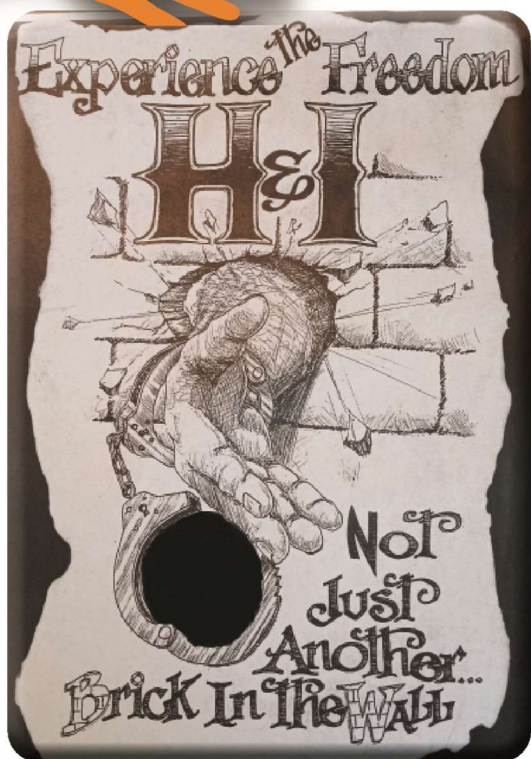


Reaching Out

Январь 2023



От редактора	2
В заключении	3
Со свободы	4
Путь к свободе	5
Форма заказа	8

*«Да, мы **живое воплощение надежды**. Мы живое доказательство того, что программа работает. Наша **радость от чистой жизни** привлекает тех **зависимых, которые всё еще страдают**.»*

Базовый текст, «Как это работает»

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 вести 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 ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок подачи
Апрель 2023	15 января 2023
Июль 2023	15 апреля 2023
Октябрь 2023	15 июля 2023

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»

В заключении

Я был в бегах, когда я впервые пошел на собрания АН. Я решил сдаться полиции, так как понял, что мне нужно сесть и изменить свою жизнь. Сдавшись, я капитулировал перед выздоровлением, обрел готовность учиться на своем прошлом опыте и стал честно работать по программе выздоровления.

Сейчас я отбываю наказание в тюрьме штата. Здесь я работаю по шагам и посещаю собрания АН. И я верю, что мое время здесь не выброшено на ветер. В тюрьме моя программа выздоровления продолжается, и свободная от активной зависимости жизнь открыта для меня – жизнь, которую стоит прожить. Я благодарен программе АН и живу Только сегодня.

P.C., Аризона

Дорогая «Рука помощи»

Сегодня я хочу поделиться тем принципом, который мотивирует меня каждый день. Этот принцип – упорство. Упорство означает продолжать стараться изо всех сил.

Просыпаясь каждый день, я стараюсь сделать всё возможное, чтобы протянуть руку помощи максимальному количеству людей и поделиться вестью о выздоровлении, при этом не имеет значения, от какой зависимости они могут страдать. Моя ежедневная весть надежды и свободы от активной зависимости помогает мне оставаться чистым. Да, некоторые упрямятся, но я никогда не сдаюсь.

Мои ежедневные усилия – это история про Первую традицию и единство членов АН. Каждый день я живу, не оставляя надежду на то, что любой может выздороветь.

E.C., Калифорния

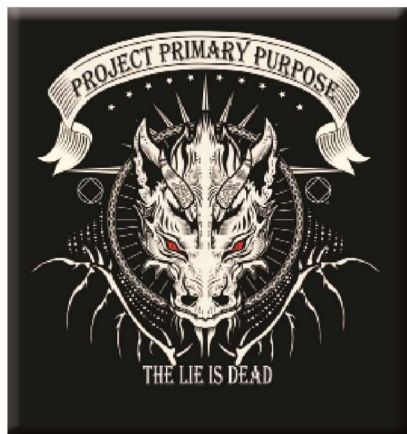
Со СВОБОДЫ

Дорогая «Рука помощи»

Меня зовут Д.Р., и я зависимая. Наконец-то я на свободе. На собрание я пошла в течение нескольких часов после того, как вышла из тюрьмы и с тех пор хожу каждый день. Первое время мне было сложно заново приспособиваться к жизни на свободе. У меня достаточно часто случались панические атаки, но я с ними справилась.

В тюрьме я сидела с женщиной, которую выпустили буквально спустя несколько дней после того, как я вышла также по УДО. Мы столкнулись с ней на отметке. Мне выпала честь сопроводить ее на первое собрание Анонимных Наркоманов. Несение вести продолжилось и еще один зависимый узнал об АН. Спасибо вам за надежду, которую я ощутила благодаря АН, пока отбывала срок. Пусть весть АН услышат все больше и больше людей. Я на воле, и я по-настоящему свободна.

Д.Р., Калифорния



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 Handl@na.org



Путь к свободе

Дорогая «Рука помощи»

В самом начале пандемии суд удовлетворил мое ходатайство об УДО и меня выпустили из тюрьмы, где я провел 23 года и откуда уже не надеялся вернуться.

Казалось, я должен был бы испытывать радость, воодушевление и жажду приключений, не говоря уже об облегчении, но у меня, вопреки моему желанию, столь сильных чувств не было. Вместо этого меня переполнял страх, неуверенность и растерянность.

Двое полицейских отвезли меня на вокзал, купили билет и пожелали доброго пути. Оказалось, мой район перестроили, и мне пришлось объездить три адреса, прежде чем я нашел нужный дом. В супермаркете от толкотни у меня случилась паническая атака. Меня переполняли чувства. Зависимым я стал очень рано, и в такие моменты меня охватывали желания, к которым я не хотел бы возвращаться.

Мне говорили: «Сомневаешься — иди на группу». Но как? Ничего не работало, на свободе я никого не знал, поэтому обратился к тем, с кем познакомился в тюрьме на наших пятничных собраниях. Они дали мне надежду и, чтобы помочь мне и другим освободившимся, организовали онлайн-собрания в Zoom.

С тех пор прошло два с половиной года. Они были сложными, но могу сказать, что программа АН стала для меня одной из главных опор. Работая по шагам и регулярно посещая наши собрания, я справился с трудностями и неуверенностью. Благодаря честности и прощению я восстановил отношения со своей семьей, все время работая над собой. Сейчас у меня есть работа, машина и здоровые отношения. Недавно я погасил судимость. Да-да, я. И хотя сейчас у меня все это есть, я знаю, что в любой момент могу все потерять, если у меня не будет программы и сообщества «Анонимные Наркоманы».

П. В., Калифорния

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 электронную почту fsmail@na.org

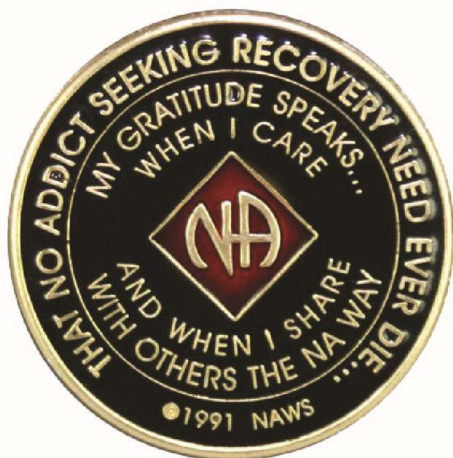


Когда ты покидаешь лечебный центр, СИЗО, тюрьму, больницу или иное учреждение, ты переходишь “к свободе” чистым, продуктивным членом общества. Мы полагаем, что твой опыт может быть полезен тем, кто только начинает подготовку к переходу.

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.



«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 немногих 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».»

*Анонимные Наркоманы,
«Мы действительно выздоравливаем».*

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.

Рука помощи также доступна в готовом для печати формате по адресу www.na.org/reachingout

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 _____

Страна _____ Индекс _____

Пожалуйста, приложите квитанцию об оплате или чек банковского перевода к форме заказа. Отправлять по адресу электронной почты www.na.org/reachingout

Внимание заключенным

Если тебя перевели и твой почтовый адрес изменился, пожалуйста, обнови свой адрес, чтобы мы могли продлить твою подписку “Руки помощи”