

Reaching Out

РУКА ПОМОЩИ



Июль 2019



Больницы и Учреждения
М.К., адрес неизвестен

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

«Выздоровление превращается в процесс взаимодействия — мы перестаем бояться прикосновений других людей и сами больше не боимся прикасаться к ним».

Базовый текст «Анонимные Наркоманы»,
гл. «Мы действительно выздоравливаем», с. 115

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"

Мои инициалы — Д. О., я — зависимый, пишущий вам из Британской Колумбии, что в Канаде. Я хочу написать о своем опыте, что даст лучшее представление о моей зависимости. Я ушел из Сообщества год назад, когда у меня было шесть лет чистого времени. Сейчас я нахожусь в тюрьме из-за собственной глупости.

Видимо, я стал отдаляться от Сообщества, когда переехал и перестал общаться с другими членами АН. Я ушел в изоляцию и стал добиваться внимания человека, который употреблял. Не успел я опомниться, как заторчал, и мне стало хуже. Я никогда не колосля, но был близок к этому. Моя зависимость была серьезной. Мне неприятно это признавать, но я немного наслаждался собой. Я знал, что это серьезная проблема, но в тот момент я не знал, что с ней делать. Теперь я хочу вернуться в программу. У меня серьезная проблема, и я нахожусь в шаге от исцеления. Изо дня в день меня шатает, но я испытываю постоянное желание стать лучше и полностью прекратить употребление. Теперь я ежедневно занимаюсь медитацией. Я надеюсь поделиться своей готовностью оставаться чистым и стать лучше и помочь в этом другим в Анонимных Наркоманах.

Я надеюсь повысить свои шансы, общаясь с людьми за рубежом, вместо того, чтобы хранить молчание в своей камере 23 часа в сутки.

Надеюсь, это письмо дойдет до кого-нибудь и сможет помочь другому зависимому, стремящемуся к выздоровлению.

Д. О., провинция Британская Колумбия, Канада

Дорогая "Рука помощи"

Ну, вот и я, 47-летний зависимый К. М., в СИЗО в первый раз в жизни. Я был профессиональным фокусником с двенадцати лет, и моя работа вращалась вокруг тусовок, баров, ресторанов и всего такого. Мне платили за вечеринки. Когда мне было двадцать, я думал: "Какая же крутая у меня жизнь!" Как же я ошибался. Всем известно, что злоупотребление веществами — прогрессирующее, и я попал прямо в тюрьму, потеряв все.

Я хронический срывник. Я мог оставаться чистым один или два года, а потом на радостях или с горя я употреблял. Мой последний срыв закончился тем, что я здесь. С момента моего ареста немногим более трех месяцев назад я остаюсь чистым благодаря моей Высшей Силе и Базовому тексту АН.

Я знаю, что в конце концов дверь откроется, и я смогу уйти. Я молюсь, чтобы я смог полностью изменить свою жизнь, оставаться чистым и помогать другим.

Я знаю, что это возможно с помощью программы АН.

К. М., штат Коннектикут, США

Эссе "Рука помощи"

Меня зовут К. Х., и я — зависимый. Я пишу это из тюремной камеры. Я борюсь с зависимостью более 15 лет, а мне всего лишь 30. Меня арестовывали более 50 раз, и я провел более 1000 дней в окружных тюрьмах. На этот раз все по-другому, потому что теперь я хочу оставаться чистым. Раньше я никогда не хотел оставаться чистым; в глубине души я всегда думал о том, как тайком пронести наркотики. Моя жена всегда была со мной и нашими детьми. Она была независимой от наркотиков всю свою жизнь, и оставалась со мной, потому что она знала, что однажды что-то изменится во мне.

Мне всегда казалось, что, как только я проснулся, мне необходимо употребить. Выпить или покурить, да что угодно, это не имело значения. Я не мог нормально функционировать без какого-либо изменяющего сознание вещества. Я сам себе не нравился. Я хотел перестать употреблять, но очень боялся, что моя жизнь станет невыносимо скучной.

На этот раз меня закрыли, когда моя жена была беременна, у нее случились преждевременные роды на 23-й неделе и мы потеряли нашего ребенка. Наша дочь прожила три недели и четыре дня. Но до этого я нашел свою Высшую Силу и попросил о помощи. Я хожу здесь на собрания и живу день за днём. Я читаю и изучаю всю литературу. В тюрьме забрали все мои книги, за исключением журнала "Рука помощи", который я получил на собрании АН. Меня это расстроило - как мы можем стать лучше, если вы отнимаете у нас все, включая литературу? Я считаю, что это было испытанием для меня. Я смирился с тем, что это произошло, и читаю свой буклет. Я сказал себе: через что бы они ни заставили меня пройти, это не повод употреблять наркотики. Я могу и буду оставаться чистым с помощью Анонимных Наркоманов.

К. Х., Канзас, США

ТВОРЧЕСТВО



ИЗ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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



«Наша весть надежды и обещание свободы».
Заклученный,
штат Калифорния, США



Заклученный,
штат Калифорния, США



Анонимно



Со СВОБОДЫ

Джозеф "Рука помощи"

Меня зовут Д. Б., я — зависимый. За 30 лет употребления я мог бы написать длинную диссертацию о своем бессилии и неуправляемости, но, видя, что ваши письма короче, я старался помнить о вашем желании услышать, что привело меня в Анонимные Наркоманы и к выздоровлению.

Вот мой опыт: упав и сломав скулу после ночной попойки, я получил письменное взыскание от Корпуса морской пехоты. У них не было ни АА, ни АН, так что у меня не было мотивации бросить. Я оказался в штрафной казарме в Ливенворте после ночи пьянства и недалёковидности. Там тоже еще не было ни АА, ни АН, там был только храм. В итоге я получил освобождение от работы. Наконец-то я достиг самого дна и отключился.

У меня появилась новая вторая половинка, и суд обязал меня посещать собрания Анонимных Наркоманов. Я пришел не для того, чтобы привести себя в порядок; я только хотел провести время со своей девушкой. И все же мне отзывались некоторые высказывания. Тот факт, что алкоголь — это наркотик, стал для меня более очевидным, и я принял решение перестать употреблять. После шести месяцев чистоты у меня случился срыв, но я встал на ноги и отправился на собрание. Я нашел спонсора и сделал собрания своим новым образом жизни. Я работал по Шагам, но без полной честности. После того, как я отметил три года чистого времени, мои дефекты характера проявились и привели меня обратно в тюрьму.

Сначала у меня не было никаких собраний, только церковь и мой Базовый текст. Я записался на курс личностного роста. Когда меня перевели в другое учреждение, у меня забрали Базовый текст, и я беспомощно барахтался.

Во время прохождения курса я узнал о своей "ошибке честности", и в последний год пребывания в тюрьме я принял участие в программе, где ежедневно говорят о зависимости, и мы учимся справляться с ней.

Проводятся различные собрания, в том числе одно собрание АН. В феврале я посетил 123 собрания, а в следующем месяце — 126. Это были мои "90 на 90".

В программе мы выбираем спонсора. Со своим я тщательно проработал все Шаги, прописав о себе страницу за страницей. Я обрел Высшую Силу, и теперь, когда я вышел, у меня есть 17 лет чистой жизни. Спасибо вам, Анонимные Наркоманы, за духовный и умственный рост, который вы мне продемонстрировали.

Д. Б., штат Индиана, США

Джонас "Рука помощи"

Меня зовут Дж. М. Я остаюсь чистым с 20 июля 1993 года, а в комитете по Больницам и учреждениям служу с 1998 года. Я родом из одного района Нью-Йорка. После посещения рабочих собраний БУ в течение полугода я взял служение лидера панели и продолжал служить лидером различных панелей еще в течение нескольких лет. После этого я взял служение координатора панелей и продолжил служение. В 2010 году я заявился и был избран на служение председателя комитета БУ на уровне местности. Следуя правилам служения не более двух лет на одной позиции, после я служил как координатор презентаций. Одновременно с этим я служил вице-председателем комитета БУ региона Большой Нью-Йорк. В данный момент я служу председателем этого комитета.

Моя вовлеченность в БУ началась в июле 1993 года в детоксе, когда участники подкомитета пришли делиться опытом, силой и надеждой. Я был так тронут этой вестью, что меня на слезу прошибло. Я обещал себе, что если я смогу принять их предложение и буду оставаться чистым, то однажды приду в учреждение несть весть и надежду страдающим зависимым, как это было сделано для меня.

Комитет БУ во многом повлиял на мое выздоровление. Во-первых, это олицетворяет нашу веру в то, что "только отдавая, мы сохраняем". Это прекрасный способ практики Двенадцатого Шага для меня.

Служение в БУ постоянно напоминает мне, что если я не буду применять эту программу, насколько это возможно, то и я могу сорваться. Служение в БУ помогает мне практиковать множество духовных принципов, таких как смирение, терпение, терпимость, доброжелательность и безусловная любовь. Я многое узнал об обязательности благодаря служению в БУ. Это служение также помогло укрепить обязательность до такой степени, что я развил в себе мужество стать лидером в бескорыстном служении. Эти принципы также продолжают мне чрезвычайно помогать и в моих рабочих и персональных делах. Я думаю, что опыт в БУ выделяется больше всего, когда я на региональной конвенции встретил выздоравливающего зависимого, который донес до меня весть в детоксе. К тому моменту прошло уже три года, но я узнал его, и представился, сказал ему, где мы познакомились, а также я поблагодарил его и дал ему знать, что я до сих пор чистый.

Я бы хотел сказать нашим братьям и сестрам в учреждениях, что есть надежда после наркотиков и образа жизни, который им сопутствует. Выздоровление — это лучший выбор, который я сделал в своей жизни, и вы тоже можете выбрать его. Я хочу предложить вам то же, что предложили и мне 19 лет назад: дайте себе передышку и посетите собрание. "Приходи ногами, а голова дойдёт" и "только отдавая, мы сохраняем" - это мои любимые слоганы до сих пор.

Не волнуйтесь: многие из наших участников были в заключении, а когда вернулись домой, в чистоте стали продуктивными членами общества. Теперь они делают своими поразительными историями и дают надежду другим зависимым. Наша литература гласит, что "Пробуждаются старые мечты, открываются новые возможности"*.

Мои продолжают делать это, и ваши смогут.

Дж. М., штат Нью-Йорк, США

* Базовый текст "Анонимные наркоманы", гл.8 Мы действительно выздоравливаем, с. 115

Джонас "Рука помощи"

Я — наркоман, и меня зовут Л. А. Сегодня, благодаря моей Высшей Силе и программе Анонимных Наркоманов, я остаюсь чистым 18 лет и 10 месяцев и служу в комитете по Больницам и Учреждениям (БУ) с тех пор, как у меня был год чистого времени. Сейчас я заместитель председателя нашего регионального комитета БУ и лидер панели в местном комитете.

Причина, по которой я служу в БУ, заключается в том, что я просто хочу вернуть то, что было бесплатно дано мне. В конце моего употребления, когда я больше не мог жить ни с наркотиками, ни без них, я попал в детокс. Во время презентации, которую там проводил комитет БУ, я впервые в своей жизни, после 30 лет употребления, поднял руку и признал, что я — зависимый.

Тогда началось мое путешествие, и у меня появилось немного надежды на то, что я, возможно, смогу день за днем оставаться чистым. Когда я вернулся домой и начал посещать собрания, я сказал себе, что, возможно, однажды смогу нести людям весть, которую донесли мне.

У меня появилась такая возможность, когда я набрал один год чистого времени, и служение в БУ оказало потрясающее влияние на мое выздоровление.

Посещение различных учреждений, где содержались наркоманы, с рассказом о том, что любой зависимый может потерять желание употреблять и найти новый путь жизни, подняли мое выздоровление на новый уровень.

Один из самых запоминающихся случаев несения вести произошел со мной в учреждении, где содержались исключительно мужчины. До того как я начал оставаться чистым, я десять лет проработал сотрудником в исправительном учреждении. В конце употребления, после того, как я употреблял весь день и всю ночь, и вынужден был идти на работу в 6 утра, я хотел продать свой нерабочий револьвер за еще одну дозу.

Я вышел на работу только для того, чтобы меня отстранили, потому что я отказался сделать тест на наркотики. Вскоре после отстранения меня арестовали, отправили в тюрьму, где меня оформляли люди, которых обучил я. В том учреждении, где я поделился вестью о выздоровлении, находился человек, который, как и я, работал сотрудником этого учреждения, и ему отозвалась моя боль. Сегодня он чистый уже восемь лет и также занимается служением в БУ. Я благодарен и за то, что являюсь членом Анонимных Наркоманов, и за возможность служить.

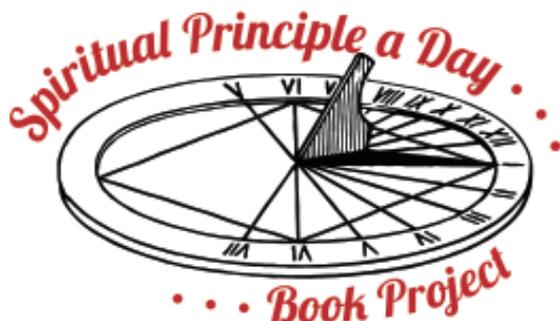
Л. А., штат Нью-Йорк, США

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



Футболка комитета по Больницам и Учреждениям региона Южная Африка

Комитет БУ
региона
Южная
Африка



*The Old Me
is
Dead and Gone*





Путь к свободе

Джоан "Рука помощи"

Я не хочу возвращаться в кошмар активной зависимости, так что я приняла предложение сотрудников лечебного учреждения, которые также являются участниками АН. Они взяли нас на собрание АН вне стен учреждения. Они предложили нам также слушать, как участники АН делятся опытом, силой и надеждой, чтобы определить, кто из них мог бы стать спонсором. Я последовала предложению и вскоре нашла потенциального наставника. Я подошла к ней и спросила номер ее телефона, а также уточнила, что нахожусь в лечебном учреждении. Также я спросила, какие собрания она посещает, а она объяснила, где находится ее домашняя группа.

Когда я вышла из учреждения, я отправилась в дом на полпути, где была окружена выздоравливающими зависимыми, так что я чувствовала себя в безопасности в месте проживания. Я пошла на то собрание, о котором мне рассказали, и попросила ту девушку стать моим спонсором, и она согласилась. Она предложила мне посещать собрания ежедневно, а также взять служения на уровне группы и в подкомитете БУ. Я сделала это. Также она предложила мне приходить на собрание заранее, чтобы читать карточки, и задерживаться после него. Также она предложила мне работать по Шагам. Я родом не из того штата, в котором я была на лечении, так что мне хотелось домой. Она предложила мне проработать первые три Шага и пожить с ними, потому что они - основа. Это все было еще в 2005 году. Я чистая по сей день благодаря АН.

Д. С., штат Калифорния, США.

Джоан "Рука помощи"

Во время моего последнего заключения, в 1994 году, я поступила по-новому — посетила презентацию АН в закрытом учреждении. Мне грозил пожизненный срок и я сочла, что мне особо нечего терять. Мне приказали идти и я пошла. Мне было 22, и я дошла до ручки, но на той презентации поймала от женщины-спикера луч надежды. Она вернулась с ребятами из комитета по Больницам и учреждениям (БУ). Она рассказала свою историю. Я знала, что она побывала в таких же притонах, как и я, среди ужаса и отчаяния. Я начала регулярно посещать собрания АН в неволе. Я хочу поблагодарить сестер из БУ, которые добросовестно приходили каждую пятницу вечером, чтобы вести нас по программе Двенадцати Шагов. Я очнулась в вытрезвителе после последней передозировки, так что я поверила в собрания Анонимных Наркоманов. Благодаря милости моей Высшей Силы я получила ключ к свободе. Благодаря этой милости я получила отсрочку в 42 года и 4 месяца. После освобождения я по-

пала в другое учреждение, где находилась на протяжении двух лет и выполняла рекомендации. Рекомендация состояла в том, чтобы не жить в одиночестве и найти единомышленников, у которых было желание научиться жить на свободе, не употребляя ничего и не промышляя криминалом. Свое первое жилье я делила с другой участницей АН. . Потом я переехала в квартиру, которую делила уже с двумя другими девушками из АН и продолжала переезжать и делить жилье с другими людьми, находившимися в программе. Когда меня окончательно выпустили, то я уже знала и умела делать то, что нужно - а именно вливаться в сообщество и поступать "как будто". Этот день наконец наступил.

Теперь, когда я прихожу в закрытое учреждение, такую же рекомендацию я даю и другим - пока вы не уверены в том, что стали способны принимать верные решения, переезжайте после освобождения в "дом на полпути" или снимите жилье вскладчину с другими членами АН.

На свободе я служу в подкомитете по Больницам и учреждениям. Мы провели первую презентацию АН в женской тюрьме в восточной Африке. Также я проводила презентации АН в женских исправительных учреждениях в Калифорнии. Я бывала во многих тюрьмах и в качестве заключенной, и в качестве волонтера подкомитета по Больницам и учреждениям. Мы ходим в эти учреждения командой. Я считаю это своей обязанностью после того, как государство отвечало за меня с той поры, как мне исполнилось 13 лет.

Я только что провела инвентаризацию двадцати одного года своей жизни, и это было удивительное путешествие. Мне никогда не хотелось забыть, откуда я пришла, и я всегда хочу помнить, что свобода это выбор. Сегодня я выбираю оставаться чистой и делиться своим опытом. Пока я делаю это, путешествие продолжается.

М. Л., штат Калифорния, США

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».