

Reaching Out

Июль 2023

Округ Эсперанса



Приветствие.....	1
В заключении.....	3
На свободе.....	5
Путь к свободе.....	6
Переписка по шагам.....	8

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

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ И ПОМОГИТЕ НАМ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок подачи
Октябрь 2023	15 июля 2023
Январь 2024	15 октября 2023
Апрель 2024	15 января 2024

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 КМ и я зависимая. Одни из первых воспоминаний моей жизни о том, как я умоляю родителей не уходить на тусовку. Они тоже зависимые, как и я. Поначалу я торчала на любви, мне всегда было её мало. Всю жизнь я страстно желала еду, секс и внимание. И никогда не могла насытиться тем, что получала. Тогда я впервые попробовала наркотики, они избавили меня от проблемы с перееданием. Я делала всё возможное, чтобы сохранять своё забвение – лгала, крала, жульничала. Я жертвовала своей безопасностью, целостностью и достоинством чтобы жить под кайфом. Я так подседа на наркотики, что никакие человеческие силы не могли мне помочь.

Я начала выздоровление во время второго срока заключения. На собраниях АН я встретила принятие, любовь – то, что я искала всю свою жизнь, – людей, которым действительно есть до меня дело. Сегодня я по-прежнему капитулирую перед программой с честностью, непредубеждённой и готовностью. То, что я получаю взамен чудесно – я остаюсь чистой.

КМ, Небраска

Дорогая «Рука помощи»

Меня зовут СВ, и я зависимый. В июне 2023 у меня будет 5 лет. Я хотел рассказать о своём опыте применения обезболивающих. Спасибо Сообществу АН за то, что я могу жить с раком, протезами, артродезом позвонков и потерей зрения. Правда состоит в том, что я шёл по жизни вслепую. Сегодня я вижу чётко: я постукиваю, считаю шаги, буквы и кирпичи – это помогает мне находиться в настоящем моменте.

Я смог полностью пройти работу по Шагам по Руководству и стать полезным для моих товарищей-зависимых. Я верю, что Бог даровал мне возможность нести весть другим.

СВ, Иллинойс

ТВОРЧЕСТВО



ИЗ
ЗАКЛЮЧЕНИЯ



Со свободы

Дорогая «Рука помощи»

Я зависимый, и я на свободе. Я был связан с БУ на протяжении всего моего выздоровления под руководством моего спонсора. Сначала это отнимало много времени, и я не видел «духовной пользы», о которой талдычил мой спонсор. Спустя годы я пришел к пониманию, что у нас есть спасающая/меняющая жизнь вещь, которая действительно является подарком.

Из тьмы нам был дан этот дар и наша миссия поделиться ей с другими. Это наша задача, и с ней приходит ощущение цели, ценности и смысла в нашей жизни. Это то, чего не стоит упускать.

БС, Калифорния



Футболка из округа Мариетта



Путь к свободе

Дорогая «Рука помощи»

Я дома семь месяцев, и моя жизнь теперь сильно отличается от прежней. Я регулярно посещаю собрания, работаю по Шагам, занимаюсь служением, нашел свою домашнюю группу, спонсора. На собраниях я получаю от других зависимых их опыт, силу и надежду – сегодня именно это даёт надежду и мне. Истории этих людей трогают меня до глубины души – чувство, которого у меня никогда раньше не было. В каждом из них я вижу свое отражение. У меня нет никаких сомнений в том, что мое место в Анонимных Наркоманах. Один из самых больших подарков программы, это то, сколько любви и поддержки мне оказывают люди из Сообщества. У меня больше нет иллюзии, что я смогу всё делать самостоятельно. Так много людей хотят быть рядом и в хорошие, и в плохие моменты моей жизни. Я надеюсь когда-нибудь вернуться в тюрьму для того, чтобы нести надежду тем, кто находится там, где я была сама —но в этот раз иметь возможность свободно выйти через ворота.

КК, Аризона

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.

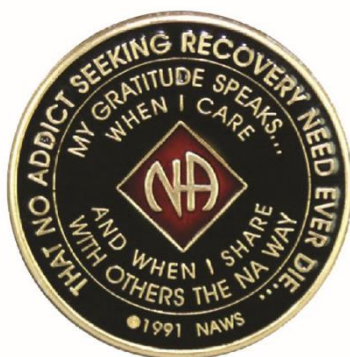
1. Что ты делал в первый день после выписки/освобождения?
2. Какие действия помогли твоему выздоровлению в обществе? Как ты считаешь - действия по подготовке к освобождению у тех, кто освобождается после 30 дней и 10 лет в заключении, должны быть одинаковыми?
3. Какие трудности ты преодолевал после возвращения 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.

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



«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».

ПЕРЕПИСКА ПО ШАГАМ



“Рука помощи” — ежеквартальный журнал, посвященный выздоровлению, который бесплатно распространяется сообществом АН среди зависимых, находящихся в заключении.

Если тебя заинтересовала программа 12 шагов Анонимных Наркоманов и хочешь подробнее о ней узнать, то напиши нам на любой из адресов, перечисленных ниже, и мы обязательно тебе ответим:

- 115419 Москва Шаболовка д. 34. стр.3
- 192148 Санкт-Петербург АЯ 31
- 620131 Екатеринбург АЯ 28
- 420032 Казань АЯ 624
- 220050 РБ Минск АЯ 332
- 454000 Челябинск АЯ 18
- 630091 Новосибирск АЯ 22
- 410000 Саратов АЯ 1538
- 163000 Архангельск АЯ 220
- 680020 Хабаровск ул. Шеронова д. 7 А 981