

Reaching Out



Октябрь 2024



Анонимный автор

От редактора	2
В заключении	3
Путь к свободе.....	7
На свободе	8
Переписка по шагам	12

«Анонимные Наркоманы – это двери в жизнь, это дорога, по которой мы можем идти на протяжении всей своей жизни. Подарком будет свобода.»

Жить чистыми, Глава 1, «Жить чистыми»

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 «Анонимные Наркоманы».

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 все материалы для «Руки помощи» на электронную почту handi@na.org

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ И ПОМОГАЙТЕ НАМ
ВЫПОЛНЯТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО
СООБЩЕСТВА!!**

Запланированные сроки публикаций:

Выпуск	Срок
Январь 2025	15 Октября 2024
Апрель 2025	15 Январь 2025
Июль 2025	15 Апрель 2025

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

В заключении

Дорогие «Рука помощи»

В конце концов я оказался в тюрьме. Мой первый срок, но не первый привод. Больше половины моей жизни я думал только о себе, вел себя эгоистично по отношению к моей матери, семье и всем моим друзьям. Все они ушли, их больше нет.

Я зависимый, и я употреблял всю жизнь. В моей жизни было много испытаний и потерь, и это привело меня к еще большему употреблению. Я потерял все что у меня было, в том числе своих детей.

Но сегодня я жив. Здесь в тюрьме я стараюсь посмотреть на все по-другому. Я говорю, что пытаюсь, потому что единственное место, где я смог найти помощь — это Анонимные Наркоманы. После освобождения я с нетерпением жду как буду посещать собрания. А до тех пор я использую свои внутренние силы и обращаюсь за помощью к моей Высшей силе. Я работаю по Двенадцати Шагам и благодарю АН за то, что они показали мне другой взгляд на себя и свою жизнь.

КМ, Калифорния, США

Дорогие «Рука помощи»

В настоящее время я нахожусь в заключении здесь, в Пенсильвании, в рамках государственной программы лечения наркозависимости. Вскоре меня выпустят на реабилитацию на 60 дней, а потом я вернусь домой.

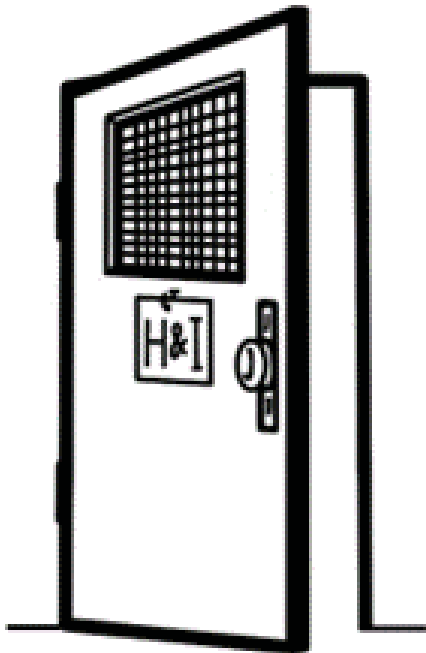
Находясь в этой программе, я продвинулась в выздоровлении, и у меня есть возможность делиться своим опытом, силами и надеждой с другими женщинами. Я проводила собрания АН, выдавала литературу и давала надежду другим. На сегодняшний день у меня три года и девять месяцев чистого времени. Нет ничего лучше, чем быть чистой — это просто фантастика. АН заново показали мне как жить, думать чистой головой и принимать рациональные решения.

Я бы не променяла чистоту ни на что. Как я говорю девушкам: “Вам не нужно больше употреблять снова.” Я так благодарна, что подписалась на вашу рассылку, пока была в заключении. Я сказала себе, что я буду писать, надеясь, что, хотя бы одну из моих историй опубликуют. Я напишу снова еще раз, когда буду на свободе и сделаю это снова для БУ.

Это был мой первый опыт тюремного заключения, и я бежала со всех ног, чтобы присоединиться к группам и собраниям АН, как только узнала о них. Я должна была «быть на связи, чтобы иметь защиту», как у нас говорят.

АН — это мой новый путь жизни. Это приносит мне радость. Я с нетерпением жду этого каждый день. Первое, что я сделаю, когда выйду из заключения — пойду на собрание моей домашней группы. Там мое место.

ГК, Пенсильвания, США



АЗ БУ



Добрая Рука помощи

Я выздоравливаю последние пять лет и четыре месяца. История моего употребления наркотиков долгая. Начиная с 13 лет, я употреблял наркотики, чтобы заглушить боль от пережитого мной в детском возрасте растления. Я позволил заковать себя в цепи зависимости на 27 лет. Мне было нормально с фактом, что я живу лишь для одного — кайфовать.

Сегодня я способен положиться на свою веру и с помощью сообщества выздоравливающих зависимых в этом учреждении я в состоянии полностью воздерживаться от употребления любых наркотиков. Благодаря Двенадцати шагам, моему спонсору, и этому ежеквартальному информационному бюллетеню у меня появилась возможность продолжать оставаться чистым и продолжить свой духовный рост.

Я потратил много лет впустую, живя в зависимости, и, несмотря на то, что я заключен в физическую тюрьму, я радуюсь прожитым годам свободы. Вы тоже можете обрести свободу, которая приходит, когда мы остаемся чистыми. Мы отпускаем все и позволяем Богу указывать путь. Желаю вам обрести выздоровление и помнить, что вы не одиноки.

РГ, Калифорния, США



Многие группы, сообщества и члены АН создают творчество, посвященное выздоровлению. Мы верим, что несение вести АН о выздоровлении – это акт творчества, и изображения несут сильнейшую весть свободы, которую мы обрели в АН.

Если хочешь увидеть свои работы, напечатанными в этом журнале, пожалуйста, пришли на электронную почту HandI@na.org свое творчество в виде файлов jpeg или pdf.



Творчество анонимного заключенного



Дорогая «Рука помощи»

Привет, меня зовут ИС, и я хотел бы поделиться своим опытом, силами и надеждой.

Я знаком с сообществом Анонимные Наркоманы с 1993 года. После четырех рехабов и пребывания в государственной тюрьме в 1997, мне удалось оставаться чистым на протяжении шести лет. Я ушел из программы и сообщества, бросил свои служения и начал двигаться на своеволии. И несмотря на то, что я фокусировался только на работе и семье, я начал употреблять наркотики.

Очень скоро я опять оказался в наручниках. Я снова начал употреблять метамфетамин и был заключен под стражу четыре раза кряду.

В конце концов я оказался в федеральной тюрьме, где мне грозил серьезный срок. Я начал молиться. На тот момент у меня было восемь детей и двое внучат, и мой восьмидесятилетний отец, с которыми я мог больше никогда не встретиться. По милости моей Высшей Силы и федеральной судебной системы я был отправлен обратно в реабилитационный центр и сообщество АН.

Сегодня, я наконец полностью признаю, что моя жизнь стала совершенно неуправляемой и я бессилен перед моей зависимостью. Теперь я знаю, что должен изменить всё чтобы преуспевать в жизни. Это долгое путешествие по дороге капитуляции и готовности.

ИС, Калифорния, США



БУ Ю. Африка

*мощный вклад АН в чистое время заключённых в тюрьмах Южной Африки

Со свободы

Дорогие "Рука помощи"

Иногда в тишине эти воспоминания отдаются эхом и оживают. Чаще всего, оглядываясь назад, я испытываю чувство благодарности к мужчинам и женщинам из Анонимных Наркоманов. Особенно, человеку из Офиса Мирового Обслуживания, который прислал мне Базовый текст, пока я был в одиночке, и Сиду Си из Канзас-Сити, который так красноречиво писал мне о Боге и выздоровлении, когда я был взаперти. Эти проявления доброты помогли мне обрести свою человечность и начали пробуждать мои чувства.

Меня вернули на общий режим, и тут в игру вступили ребята из БУ. Каждую среду появлялся Джимми Эйч в своих крутых кроссовках и с крутыми спикерами из БУ, которые несли весть надежды и обещание свободы. Они говорили о духовном образе жизни, который им подарили Двенадцать Шагов и активное участие в жизни Анонимных Наркоманов.

Я вышел по УДО и оказался на местности АН Рио Гранде. Жизнь быстро налаживалась, но, к своему ужасу, я вскоре употребил наркотики снова, потому что выздоровление перестало стоять для меня на первом месте.

Сила любви сообщества АН еще раз вытащила меня из комнаты, в которой я умирал. Той комнаты, где многие из нас умирали в одиночестве, выпивая еще один стакан, делая еще одну тяжку, принимая ещё одну дозу.

8 июня 2013 года я вернулся в наши комнаты. В тот дождливый день за чашкой кофе мой покойный спонсор, Шэннон Л. рассказал мне об анонимности, «бескорыстии» и работе по шагам. И о том, как через работу по шагам, я отказываюсь от всего, что, как мне кажется, я знаю о том, кем я себя считаю, и как становлюсь частью АН, капитулируя перед тем, что я становлюсь частью чего-то большего, чем я сам. Он заставлял меня ежедневно читать цитату Джимми Кея: "Давайте никогда не будем забывать, что нам с вами достался талант — через болезнь, страдания, плохое самочувствие — талант помогать другим людям, таким же как мы. Давайте никогда не будем забывать, что он у нас есть, и что мы несем ответственность за других".

У меня было служение на группе, на уровне местности и региона в БУ и СО с 2013 года — я нёс в тюрьмы, лагеря, лечебницы и приюты для бездомных нашу спасительную весть, о том, "что ни у одного зависимого, ищущего выздоровления, нет нужды умирать от ужасов зависимости".

КФ, Колорадо, США



**Простой путь... Шаги. Традиции. АН. Личность, Бог, общество, служение. Он доступен нам всем.*

ОБРАЩАЕМСЯ К СЛУЖАЩИМ БУ!

Присылайте, пожалуйста, 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 в себе мощную весть надежды для зависимых, находящихся в заключении! Спасибо.

Пожалуйста, присылайте свои истории на HandI@na.org.



Переход из заточения на свободу

Независимо от того, вышел ли ты из реабилитационного центра, СИЗО, тюрьмы, больницы или из другого закрытого учреждения, ты совершил переход из изоляции в открытый мир, чтобы стать свободным от наркотиков и продуктивным членом общества. Мы считаем, что твой опыт может оказаться бесценным для других, когда они будут совершать свой переход из заточения на свободу.

Мы предлагаем тебе ответить на несколько вопросов, которые могут направить твою мысль и, возможно, пробудить в тебе желание поделиться с нами своим опытом, а мы опубликуем твой текст в «Руке Помощи», чтобы помочь другим.

1. Что ты делал в свой первый день после выписки/освобождения?
2. Какие действия ты предпринял, чтобы поддержать свое выздоровление в сообществе? Как ты думаешь, действия в переходном периоде одинаковы для зависимых, которые вышли через 30 дней и через 10 лет?
3. С какими трудностями ты столкнулся, когда вернулся в сообщество?
4. Как АН помогли тебе найти нужную информацию, чтобы ты мог попасть на собрание после выписки/освобождения?
5. Как по твоему мнению АН могли бы лучше помочь тебе в твой переходный период? Есть ли у тебя предложения по тому, как АН может лучше помочь другим в их переходный период?

Мы с нетерпением ждем возможности узнать твой опыт и поделиться им в журнале. Спасибо, что помогаешь нам помогать другим в их переходном периоде из неволи 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 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:

Кому: *Фонд Содействия Анонимным Наркоманам*

Куда:

119017 г. Москва, ул. Новокузнецкая, д. 4/12, стр. 1

192148 г. Санкт-Петербург, А/Я 31

620131 г. Екатеринбург, А/Я 28

420032 г. Казань, А/Я 624

220050 РБ г. Минск, А/Я 332

454000 г. Челябинск, А/Я 18

630091 г. Новосибирск, А/Я 22

410000 г. Саратов, А/Я 1538

163000 г. Архангельск, А/Я 220

680020 г. Хабаровск, А/Я 981