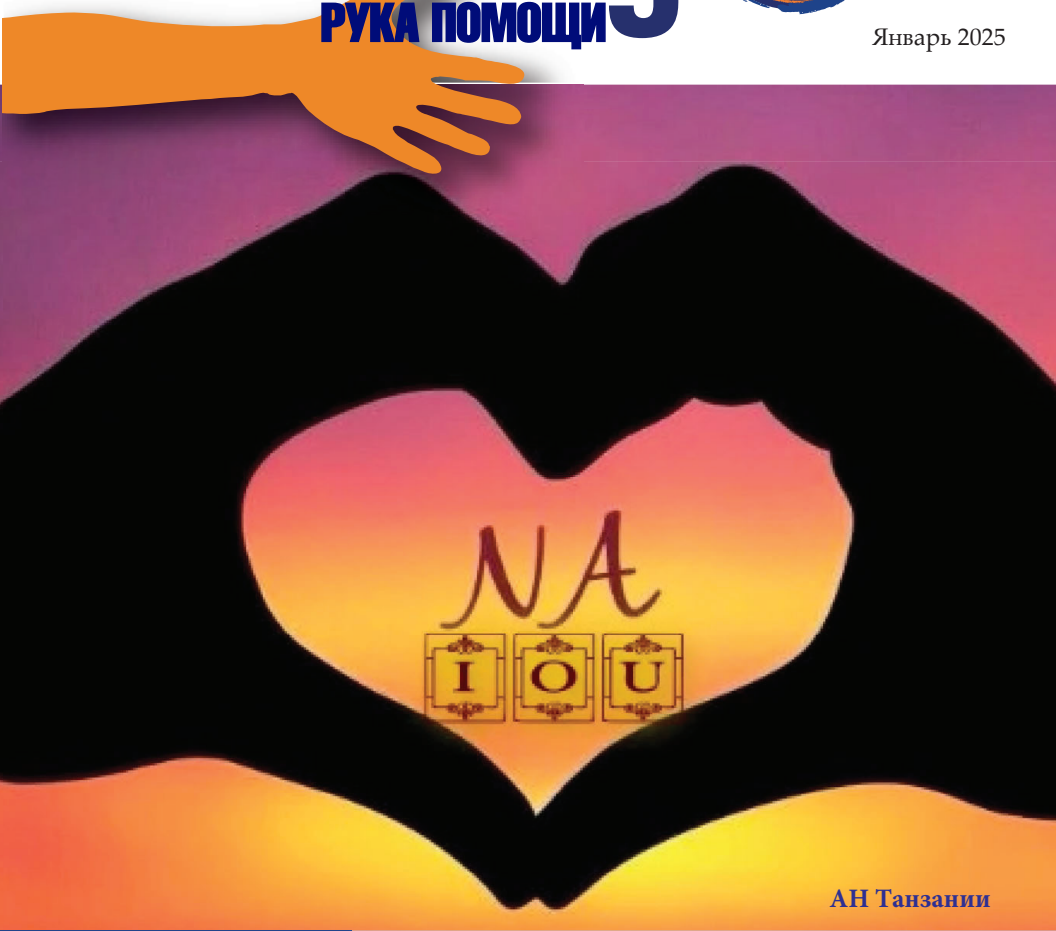


# Reaching Out

РУКА ПОМОЩИ



Январь 2025



АН Танзании

Приветствие .....	2
В заключении.....	3
Путь к свободе .....	7
На свободе .....	8
Форма заказа .....	12

*“Сердце АН бьется тогда, когда двое зависимых делятся друг с другом своим выздоровлением” .*

“Базовый текст, “Что такое программа “Анонимные Наркоманы”?”

## 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](mailto:fsmail@na.org).

## ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ И ПОМОГИТЕ НАМ ОСУЩЕСТВИТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок
Апрель 2025	15 января 2025
Июль 2025	15 апреля 2025
Октябрь 2025	15 июля 2025

*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](http://www.na.org/reachingout).*



# В заключении

*Дорогая "Рука помощи",*

Меня зовут Кей., и я — зависимый. Я был зависимым до того, как узнал об этом. От этой болезни нет лекарства. Я стараюсь, надеюсь и верю, что в этот раз я смогу оставаться трезвым, что в этот раз я научусь продолжать выздоравливать всю оставшуюся жизнь.

В настоящее время я нахожусь в заключении, я нарушил условия досрочного освобождения и мне грозит третий срок. Я находился на свободе чуть больше четырех месяцев. Я встретил женщину, и мы завели ребенка. Я обещал, что брошу свой любимый наркотик. Я смог отказаться от веществ, только потому что заменил их выпивкой. Это привело к аресту, и мне грозит большой срок.

Я использую это время в тюрьме с пользой. Я верю, что это Бог привел меня сюда, потому что я не готов к свободе. Теперь я делаю все, что могу, чтобы вырасти духовно и получить инструменты, чтобы справиться с болезнью зависимости. Я посещаю собрания АН и групповые консультации по вопросам наркозависимости. Я прохожу курсы выздоровления, воспитания детей и осознанности на тюремных планшетах. Я ежедневно молюсь. Срыв сыграл ключевую роль в моей истории выздоровления, но я не сдамся!

Однажды я оглянусь назад и скажу: «Я сделал это!» Я поборю болезнь с помощью постоянной любви и поддержки участников АН. Я буду победителем. Спасибо за вашу заботу, Анонимные Наркоманы.

Кей.

*Дорогая "Рука помощи",*

Меня зовут Кей. Пи. Мне одобрили досрочное освобождение из тюрьмы. Моя семья много праздновала и была счастлива, но это длилось недолго. Освобождение было отозвано и отменено. Мне пришлось сказать своей

сказать своей семье, что я не вернусь домой. Это опустошило меня, но я не сорвался. Я использовал то, что усвоил в АН за годы в тюрьме. Молитва о душевном покое помогла мне избежать срыва. Мое чистое и ясное сердце позволило мне присутствовать с родными по телефону. Я смог быть их силой и надеждой.

Я не был таким до Анонимных Наркоманов. Я бы сорвался и не позвонил. Я не могу описать глубину моей благодарности АН и нашему сообществу. Оно сыграло ключевую роль в создании того, кем я сейчас являюсь. Я чист, полон надежд и продолжаю считать дни. Я продолжу возвращаться.

Кей. Пи., штат Калифорния, США

*Дорогая "Рука помощи",*

Меня зовут Кей. Си. В выздоровлении зависимые обычно садятся и думают: «Где я ошибся? Какой была бы моя жизнь, если бы я не совершил выборов, приведших меня к зависимости?» Я много раз садилась и задавала себе подобные вопросы. И смогла прийти к выводу, что хотя когда-то жила беспутной жизнью, полной сожалений и обмана, я благодарна за то, что сейчас я могу просить прощения и, более того, получить его.

Я не видела дальше своего носа. Я не могла остановиться и обдумать все, или совершить выбор вне рамок моей зависимости. Мудрый человек однажды мне сказал: «Ты должна признать свои неудачи, чтобы осознать свою силу». Это запомнилось мне, потому что теперь я чиста и замечаю силу в своем сердце, и я благодарна за свободу исправлять мои ошибки и идти вперед. Я хочу продолжать идти по верному пути дальше и продолжать его вне этих стен.

Я смотрю вокруг себя и вижу в тюрьме так много замечательных женщин. Я вижу так много потенциала в них, и это меня мотивирует стараться сильнее. Зависимость может привести только в тюрьму, учреждение или к смерти. Я чувствую, что я больше не подпадаю под эти категории.

Я получила койку в тюремной программе лечения наркотической зависимости, и это только начало новой жизни.

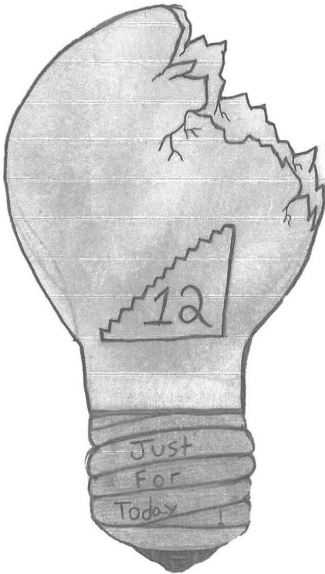
# ТВОРЧЕСТВО



# ИЗ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Многие участники АН, группы и сообщества создают творчество, посвященное выздоровлению. Мы верим, что несение вестей 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; c/o NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409* или на электронную почту [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org)

"Только сегодня"  
штат Канзас, США



"Больницы и учреждения"  
штат Аризона, США

Оказанная мне поддержка вдохновила меня и побудила меня стараться улучшить свою жизнь. Я обязана этой тюрьме своей жизнью, потому что я поменялась во многих аспектах. Я постепенно снова становлюсь собой и становлюсь лучшей матерью, сестрой, дочерью и подругой.

Кей. Си., штат Кентукки, США



## Отклики с МК АН

Меня зовут Аш. Си., и я страдаю от болезни зависимости. В прошлом сентябре я посетил Мировую Конвенцию Анонимных Наркоманов. То, что я находился среди такого количества зависимых, также ищущих выздоровления, зарядило меня и по коже пошли мурашки. Это помогло мне поднять планку моего взгляда на жизнь в целом. Стать частью такого товарищества было потрясающе, необычно и увлекательно.

Иногда мы, зависимые, даже не представляем, как много других участников АН заботятся о том, чтобы стали чистыми. Это знание мотивирует нас продолжать упорно трудиться над укреплением своего выздоровления. В меня вселяет надежду осознание того, что бесчисленные мужчины и женщины вроде меня прилагают немыслимые усилия ради нашей главной цели, чтобы была слышна весть выздоровления. Я позволю себе попросить каждого зависимого, читающего эти строки, при возможности посетить конвенцию. Это потрясающе!

Аш. Си., штат Огайо, США

Я хочу поблагодарить всех служащих МК АН за то, что сделали все возможное, чтобы мы смогли посетить это особое мероприятие. Я потрясающе провел время и вдохновился всеми присутствовавшими. Я надеюсь посетить МК АН и в будущем. Спасибо, что пригласили нас, и желаю вам хорошего дня!

У. Х., штат Огайо, США

Я хотел бы поблагодарить вас за великолепную конвенцию. Я надеюсь и молюсь о том, что я смогу посетить много больше подобных. То, что вы находите время, чтобы стать частью нашей жизни в тюрьме, это настоящее благословление. Я чист сегодня благодаря участникам вроде вас.

М. Джей., штат Огайо, США





# Путь к свободе

*Дорогие "Рука помощи",*

Меня зовут Аш. М., и я пишу, чтобы поделиться историей преодоления невзгод и перестраивания своей жизни. Я вышел из тюрьмы немногим больше года назад. В прошлом я совершил несколько ошибок, приведших к заключению. Я понял, какое негативное влияние эти решения оказали на меня и окружающих. Однако я предпринял значительные усилия для решения этих проблем. Это произошло с помощью моей Высшей Силы, лечения, программы по обеспечению жильем, а также помощи и поддержки на собраниях Анонимных Наркоманов. Я приобрел ценные знания и отработал механизмы преодоления трудностей. Я намерен укреплять свое выздоровление и жить продуктивной жизнью.

Я только мечтал о той жизни, какой достиг к 51-му году. Я отец одиннадцати детей, и хочу оказать положительное влияние на мою семью и друзей, которые, возможно, думают, что уже поздно что-то менять. Через полгода я восстановил водительские права. После 10-ти лет мечтаний я пошел в автошколу и получил коммерческую лицензию водителя грузовика класса А (класс С в России) и работу. Благодаря Высшей Силе в январе 2024 года я отметил четыре года чистого времени, и я следую за мечтой всей своей жизни – выйти на дорогу в качестве водителя грузовика. Я молюсь за тех, кто противостоит непреодолимой зависимости и продолжает борьбу. Просто помните, что вы не одни в этом сражении, и с помощью Высшей Силы и АН у вас будет достаточно сил на борьбу.

Аш. М., штат Калифорния, США





# На свободе

*Джонатан "Рука помощи",*

Привет, меня зовут Джи. М., и я — зависимый. Мое путешествие в выздоровлении началось в тюрьме, где я отбывал пожизненное заключение с правом на условно-досрочное освобождение. Это не первое мое заключение, ранее я много раз бывал в тюрьме. Тюрьма была частью моей активной зависимости. Она шла рука об руку с моими жизненными выборами, и они всегда приводили меня к заключению. Я нахожусь на свободе с 2019 года и недавно отметил 18 лет чистого времени. Я живу так, как и не мечтал. Я женат, у меня есть свой дом, и я работаю в сфере услуг.

После освобождения я служил в БУ участником и координатором направления. В течение двух месяцев после освобождения я присутствовал на своей первой презентации и посетил исправительный центр, в котором отбывал наказание в конце 1970-х годов. Это нереальное ощущение. После переезда в новую местность я нес весть в местном исправительном центре. Я связался с помощником начальника тюрьмы и открыл новое направление для презентаций. Они проходят там до сих пор.

Сейчас я служу в комитете по связям с общественностью. У меня два служения, которые позволяют мне работать с зависимыми в заключении. Как координатор по тюрьмам я выполняю запросы учреждений по литературе и ищу волонтеров для несения вести в учреждениях. Как координатор «Переписки по Шагам выздоровления» я отправляю письма заключенных, ищущих наставника по Шагам, волонтерам на свободе, готовых вести по Шагам.

Я сохраняю баланс, оставаясь активным участником сообщества Анонимных Наркоманов. Моя персональная программа посещения собраний и работы по Шагам — это основание, с которого я могу протянуть руку испытывающим трудности, как я когда-то. У каждого из нас свой путь; выздоровление возможно для каждого из нас.

Джи. М., провинция Британская Колумбия, Канада

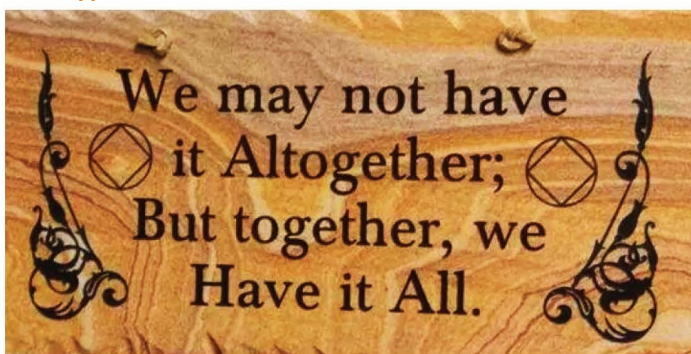


Многие участники АН, группы и местности делают футболки для комитетов БУ с символикой выздоровления.. Мы верим, что несение вести АН - это творчество и отдельный вид искусства. Пожалуйста, присылайте нам фотографии футболок, созданных для комитетов БУ! Мы будем рады показать ваш дизайн другим. Пиши на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

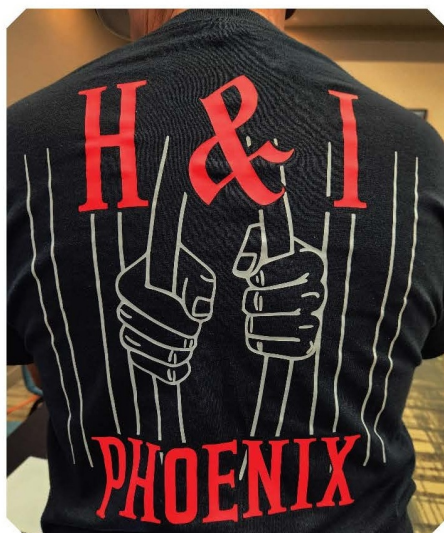
# ТВОРЧЕСТВО



# СО СВОБОДЫ



гравюра на дереве, Танзания



футболка БУ, г. Финикс, штат Аризона, США

# 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](mailto: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 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](http://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”.