

Reaching Out

РУКА ПОМОЩИ

Июль 2025



"Бу" Анонимный автор

Приветствие.....	2
В заключении.....	3
Путь к свободе.....	6
На свободе.....	8
Форма заказа.....	12

“А если к тебе приходят мысли, что наркотики или выпивка разрушают твою жизнь — узнай, где в твоём учреждении проводятся собрания АН, и попробуй туда сходить. Возможно, это твой шанс спасти свою жизнь и найти лучший путь”.

— Базовый текст "Анонимные Наркоманы",
"Тюрьмы, больницы и выздоровление", с. 173

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 handl@na.org.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ И ПОМОГИТЕ НАМ ОСУЩЕСТВИТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок
Октябрь 2025	15 июля 2025
Январь 2026	15 октября 2025
Апрель 2026	15 января 2026

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 К.В., и я — зависимая, которая 1-го апреля праздновала 4 года чистого времени. Я бы не прошла этот путь, если б не вся та любовь и поддержка, которую я получаю каждый раз, когда я захожу в эти комнаты, где обретаю веру, что я достойна контакта с Высшей Силой. Я достойна принятия Первого Шага, потом Второго, и, может быть, даже Третьего. Секунда за секундой, минута за минутой, день за днем я открываю свой новый путь в жизни. Больше я не являюсь жертвой своей зависимости, державшей меня в рабстве образа жизни, который разрушал меня, мою семью и всё, что нас окружало.

Мне было 19 лет, когда я потеряла своего сына, и это был первый удар болезни. Сейчас я наконец нашла выход. Я вижу новый путь в жизни, дарящий надежду, а всё, что от меня требовалось, это препоручить свою волю. Эта капитуляция стоит того, и так было всегда.

Спасибо моей высшей силе, и спасибо девчонкам из БУ, кто пришел поделиться своим опытом, силой и надеждой с нами. Вы изменили мою жизнь к лучшему.

К. В., штат Джорджия, США

Дорогая "Рука помощи",

Меня зовут А. Х., и я — зависимый. Я был частью сообщества АН в течение 20 лет, но не оставался на воле чистым дольше 60 дней. Читая раздел Базового Текста, где говорится о Третьей Традиции, я наткнулся на фразу «если зависимый не хочет прекратить употребление, он будет употреблять». Меня осенило — я никогда на самом-то деле и не был членом Анонимных Наркоманов, так как «единственным условием для членства является желание прекратить употребление». В действительности я никогда не испытывал это желание. Я хотел положить конец последствиям моего употребления, но не ему самому.

Что окончательно меня перевернуло, так это признание бессилия столь глубокого, что я поистине духовно прозрел и пригласил Бога в мою жизнь, чтобы он позаботился о ней, ведь все мои усилия сделать это самостоятельно провалились. Мой упрямый агностицизм и интеллектуализация концепции Высшей Силы были преградой к тому, чтобы я оставался чистым.

Сейчас я ощущаю безмятежный свет в моей душе и представляю свою высшую силу в качестве союзника, который может вытащить меня из передрыг, в которые я попадал в прошлом. На сегодня у меня есть возможность освободиться и лечь в реабилитацию, и я знаю, что как настоящий участник АН, в одной команде с Богом, я в конце концов отыскал надежду на жизнь в чистоте и свободе. Я больше не обречен страдать от ужасов зависимости, и ты тоже.

А. Х. локация неизвестна

Дорогие "Рука помощи",

Меня зовут Д. И., и я верю в опыт, силу и надежду, а также в несение вестей. Все мы нуждаемся в том, чтобы слышать правдивую весть, включая меня. Я хочу, чтобы другие люди знали о том, что у них есть способ победить зависимость. Конкретное решение: вера в Высшую Силу/Бога, жизнь по духовным принципам, благодарность в действии и помощь другим в выздоровлении. Заботьтесь о зависимых!

Я хочу, чтобы все зависимые пришли к убеждению, что наркотики ведут нас в тюрьмы, больницы и к смерти. Зависимость разрушает нас и других, тогда как в выздоровлении и в контакте с Высшей Силой мы обретаем надежду. Найдите её! Отыщите Бога, выздоровление и надежду. Выражайте благодарность, делитесь вестью и дарите эту надежду другим. Благодаря этому выздоровление и существует — так оно крепнет и поэтому оно работает. И в этом моё послание вам.

Мне 41 год, и я был зависимым всегда. Мои одержимости забрали у меня свободу, семью и любовь. Спросите себя: ждет ли меня что-то лучшее в этом мире? Хочу ли я этого? Может ли выздоровление и высшая сила дать мне это? И просто найдите: ответ — да. И пусть вы тоже найдете это.

Я надеюсь повстречать вас как-нибудь на собрании. Мне может быть нужна ваша весть, чтоб прийти в порядок. Вы не хуже меня знаете, что оно того стоит!

Д. И., штат Айдахо, США



В ЗАКЛЮЧЕНИИ

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*; clo NAWs, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409 или на электронную почту Handl@na.org



БУ
Рука помощи
Только сегодня
Тюрьма, больница, смерть
Сломать стены,
удерживающие меня

П. А.



Только сегодня
Мы действительно выздоравливаем

Внимание! Это старые рисунки из предыдущих выпусков "Руки помощи". Нам нужны новые работы. Это прекрасный способ служить, находясь в заключении. Если вам нравится рисовать, пожалуйста, поделитесь своими работами для следующих выпусков. Спасибо!



Путь к свободе

Дорогая "Рука помощи",

Отбывая свой последний срок в 1994-м, я сделала кое-что новое для себя: я посетила собрание, проводимое участниками БУ в стенах тюрьмы. Мне светило пожизненное, и до меня дошло, что терять-то уже нечего. Мне приказали идти, и я пошла. Меня озарило надеждой, которая пришла вместе с той женщиной, которая провожала меня до ворот тюрьмы, когда мне было 22. Сегодня она вернулась с Анонимными Наркоманами, будучи служащей БУ. Она спикерилась. Она бывала в тех местах, куда я заезжала, в таких же пристанищах кошмара и отчаяния. Я начала регулярно посещать собрания АН в неволе. Я хочу передать привет всем сестрам из БУ, которые преданно навещали нас каждый пятничный вечер и вели по Двенадцати Шагам. Я пришла в себя в вытрезвителе после моей последней передозировки, и я "пришла к вере" на собрании Анонимных Наркоманов.

Милостью Бога в мои руки попал ключ к свободе. Этой же милостью я получила условное в 42 года и 4 месяца. Выйдя на свободу, я попала в другое безопасное учреждение, где оставалась более двух лет, и приняла те рекомендации, которые мне дали там. Одна из них — не жить одной и найти других людей с похожим мышлением, кто желает на воле принять новый образ жизни, не вынуждающий постоянно что-то вливать в свое тело и лезть в криминал ради выживания. Я последовала этой рекомендации и съехала с одной из участниц АН. Потом еще с двумя. Я продолжала переезжать и жить с теми, кто был в программе. Освободившись, я сделала то, что до этого умела: приспособилась и поступала «как будто». И однажды я "дошла". И ту же самую рекомендацию я даю тем, кого встречаю в неволе, когда сама иду туда с вестью — пожить в доме временного содержания или с другими участницами АН до тех пор, пока они не смогут доверять себе принятие верных решений.

В тот переходный период я нашла спонсора. Эта леди донесла весть до меня. Она была моим лучом света, и по сей день, спустя 21 год, она остается моим спонсором. Она сказала

на служение, что я и сделала. Она сказала мне работать по Шагам, и я работаю. Я следовала ее рекомендациям, и вот я здесь сегодня, еще одна зависимая, остающаяся чистой благодаря милости Бога и Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов.

Теперь, когда я нахожусь на свободе, я вовлечена в БУ. Мы провели первое собрание АН в женских колониях Восточной Африки. Я также несу весть в исправительных учреждениях для женщин в Калифорнии. Я побывала во многих тюрьмах, раньше — как арестантка, сегодня — как волонтер БУ. У нас тут целая команда тех, кто ходит по учреждениям с вестью. С 13 лет меня воспитывало государство, так что я чувствую, что должна это делать.

Я только что закончила инвентаризацию того, что произошло за этот 21 год чистоты - этого чудесного путешествия. Я хочу всегда помнить о том, откуда я пришла, и никогда не забывать о том, что свобода это выбор. Сегодня я выбираю жить чистой и выражать благодарность. И раз я это делаю, значит, путешествие продолжается.

М. Л., штат Калифорния, США

Обращение к заключенным

В вашем учреждении разрешено
использовать планшеты?

Вы знали, что АН бесплатно добавляет
литературу на планшеты по всей
системе тюрем?

Проверьте, есть ли она в вашем
учреждении, и если нет, обратитесь к
сотрудникам учреждения с просьбой
добавить ее!



На свободе

Дорогие "Рука помощи",

В 1965-м году новоиспеченный 18-летний невменяемый наркоман до смерти забил мужчину.

Я был осужден и приговорен к отбыванию наказания от пяти лет до пожизненного в самой, пожалуй, печально известной тюрьме строгого режима в штате Калифорния. Будучи там, я возмужал, и моя зависимость прогрессировала. Выйдя по УДО в 1972-м, я продолжил нарушать закон и употреблять. Я давил на газ до 29 апреля 1976-го, пока колеса не отвалились и я не обнаружил себя на своем первом собрании АН. Я быстро превратился в преисполненного надеждой и жадного до открытий духовного студента. Учителя не заставили себя ждать с полным рюкзаком инструментов выздоровления. Во всем этом я обрел дар благодарности. Большим моим помощником на пути ее выражения был комитет БУ. За 15 последующих лет я зашел в каждую тюрьму, каждый изолятор и психбольницу, какие только попадались. Я мечтал однажды вернуться, но уже с вестью, в ту тюрьму, где я отбывал срок - фактически во двор, где я вырос. Но политика управления по исполнению наказания изменилась, и я остался не у дел — имевших судимость за убийство перестали пускать в закрытые учреждения в рамках служения БУ.

Шли годы, и моя надежда зайти в ту тюрьму с вестью начала угасать. Двадцать с лишним лет спустя меня пригласили в Нью-Мексико презентовать сообщество в тюрьме. В те выходные проходила конвенция АН в Альбукерке. Там за обедом я встретил мужчину из Калифорнии, и беседа вдруг зашла о том, что я прибыл в Нью-Мексико ради выступления в тюрьме. После того, как я объяснил ему, зачем я проделал столь долгий путь, он сказал, что может каким-то образом помочь мне получить разрешение попасть в тюрьму, где я когда-то отбывал срок.. Он сказал мне, что является спонсором председателя комитета БУ, который несет весть там, и что он туда заходил на протяжении долгого времени. Спустя короткое время заместитель коменданта той тюрьмы узнал обо мне и моем желании вернуться в его стены с вестью Анонимных

Наркоманов. Для меня сделали исключение и дали доступ на презентации.

40 лет спустя после того момента, как я впервые миновал ворота этого места, я мог поделиться своим опытом... Однако, это была история о том, как я миновал двери, ведущие на собрание. Я хоть и мечтал об этом в течение трех десятилетий, но был совершенно не готов к происходящему. Оживленные голоса выздоровления в этой комнате скорее напоминали конвенцию — обычное тюремное напряжение будто бы осталось подождать за дверью этого собрания. Казалось, оно не в силах шагнуть на порог этого святилища выздоровления. Здесь были полторы сотни мужчин разного возраста и цвета кожи, наперебой болтающих между собой, заполняя комнату энергетикой, присущей лишь огромным толпам выздоравливающих, когда те объединяются вместе. Здесь жил дух АН, он бурлил, простираясь далеко за пределы того, что я мог себе вообразить или во что пытался верить. Шестеро новичков, пришедших со двора на свое первое собрание, были встречены с энтузиазмом. То, что мы привыкли называть атмосферой выздоровления, явно присутствовало в этой комнате. Я не увидел никого, кто бы витал в облаках или казался незаинтересованным в происходящем. Я видел их голод до выздоровления. Это было круто! После собрания они проявляли теплоту и дружелюбие. Я ощущал себя как дома тем вечером, больше, чем когда-либо за все время в программе. Я был одним из них. Больше всего меня тронул мужчина, с которым мы общались после собрания. Он целыми днями занят программой. У него нет шансов освободиться. Я попросил его объяснить мне, что он делает в АН. В отличие от других, его надежда не в том, чтобы начать жить лучше вне этих стен, а в том, чтобы стать лучше здесь и сейчас, взаперти. Очуметь!

Не передать, как я рад делиться с вами этим, Анонимные Наркоманы. Сообщество и выздоровление от зависимости живы и их сердце бьется в застенках "Бастилии на берегу залива" (тюрьме Сан-Квентин). Моя любовь и благодарность Анонимным Наркоманам значительно углубились, когда я смог поделиться ими с парнями в этом заведении. Не врите себе, служите в БУ!

М. С., штат Калифорния, 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; NAWA, 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 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

Внимание заключенным

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