

Том 34, Номер 2

Reaching Out



*Рука помощи

Апрель 2025



A Posture in the Heart

*сердечное расположение

NESSNA

Приветствие 2

В заключении 3

Путь к свободе..... 7

На свободе..... 8

Переписка по шагам 12

*«Отдавая безусловную
любовь в Сообществе, мы
становимся более
любящими, а, делаясь
духовным ростом, мы
становимся более
духовными.»*

Базовый Текст, «Многое откроется»

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 АН.

Второй раздел, «На свободе», дает служащим подкомитетов по Больницам и учреждениям (БУ) - возможность поделиться своим опытом несения вести 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
июль 2025	15 апреля 2025
октябрь 2025	15 июля 2025
январь 2026	15 октября 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

Дорогая Рука помощи

Приветик вам от 67-летнего арестанта! Сегодня 250-й день моего ареста. Также это 250-й день чистоты от алкоголя и наркотиков после 50 лет употребления. Я не могу поверить, насколько мне сейчас хорошо физически и умственно. Мой ум ясен и чётко.

Хоть это и классные новости, что ещё круче, так это мои новые взаимоотношения с Небесным Оки-Феноки, Источником Всея Энергии, Создателем... точно, Богом! После того, как я всецело доверился Ему, дни заключения стали проходить безмятежно. Я просыпаюсь в хорошем настроении, без страха, вдохновлённый мыслью о благополучной жизни, ожидающей меня после освобождения, totalmente чистой.

Я должен носить вас на руках, Анонимные Наркоманы. Не могу дождаться своего первого собрания на воле. В том учреждении, где я нахожусь, собрания не проводятся, если ты не на особых условиях содержания. Но это не остановит моего выздоровления — у меня есть Базовый Текст и моя Высшая Сила. Это сочетание дарит мне такое воодушевление, о котором я даже не мог мечтать.

Я создаю рисунки на тему выздоровления, пока я тут, и очень хочу ими поделиться с Сообществом, когда выйду. Время летит быстрее, когда я думаю о том, как моё творчество может быть полезным в Анонимных Наркоманах. Одна только мысль о том, что мои работы, возможно, приносят утешение и вдохновение всем зависимым, приносит мне огромную радость!

Д. Джей, Флорида, США

Дорогая Рука помощи

Горечь, разочарование и ложные надежды были моей реальностью, когда я употреблял. В то время я пытался изменить свою жизненную ситуацию, вернувшись домой, чтобы забрать свои водительские права, карточку социального страхования и навестить отца. Все изменилось, когда я решил вмазаться. Жизнь в употреблении невыносима. Принимая наркотики, я чего только ни вытворял и лишь усугублял свои проблемы. Моё

искажённое восприятие реальности стало моим худшим кошмаром.

Глубоко внутри я верю, что Бог спас мне жизнь тем, что упёк меня за решётку. Длительное пребывание здесь помогло мне заложить фундамент выздоровления. Моё здоровье в порядке. Моё тело в лучшей форме, чем когда-либо. Мои планы по бизнесу уверенно смотрят в завтрашний день. Я больше не испытываю одержимой тяги к метамфетамину. Этот наркотик — дьявольский способ разрушать общество. Живя программой АН в заключении, я увидел, как мои мечты вытесняют мои кошмары. Я принимаю вызовы, которые бросает мне жизнь сегодня, и новым взглядом смотрю на те ошибки, о которых сожалею. Подарок моего выздоровления — быть живым и получать от жизни удовольствие сегодня.

Д. М., местонахождение неизвестно

Добро пожаловать в Руку помощи

Приветствую, моё имя И. Эй, и я зависимый. Я пишу это, чтобы поделиться своим опытом, силой и надеждой, и тем, как я обрёл готовность поверить, что перемены возможны, когда я делюсь этим опытом с другими зависимыми. Надеюсь, это опубликуют в «Руке Помощи», чтобы вдохновить тех, кто страдает от нашей болезни.

30 лет я употреблял наркотики и алкоголь. Находясь под кайфом, я в который раз очутился в тюрьме. Будучи тут, мне было нужно глубоко разобраться в себе и увидеть наконец-таки как наркотики навлекли на меня все мои беды, а также коснулись моих любимых людей и общества в целом.

В итоге признав свою проблему, мне открылось, что я не должен останавливаться на этом. Мне нужно было принять решение препоручить мою волю и мою жизнь заботе бога и позволить высшей силе меня направлять. 24 ноября 2024 я отметил 1 год чистоты от алкоголя и наркотиков. У меня есть спонсор, передающий мне 12 Шагов АН, и этот процесс помог мне найти новый путь в жизни.

Выздоровление — оно не для тех, кто в нём нуждается, оно для тех, кто его желает. Сегодня я с гордостью заявляю о том, что я чистый. Я благодарен за моего спонсора и за всё Сообщество АН. День за днём они поддерживали огонёк, теплящийся внутри меня. Говорю всем зависимым,

страдающим от употребления, кто это прочтёт: дайте Анонимным Наркоманам шанс. Возможно, вам понравится, и я вам гарантирую, ваша жизнь изменится к лучшему. Я часто слышал о том, что какие-то люди когда-то обрели свободу и покой, находясь в заключении, и сейчас я понимаю как. Храни вас всех Бог.

И. Эй., Калифорния, США

Другое "Рука помощи"

Меня зовут Джей Р., я зависимый. Первый раз я употребил наркотики, когда мне было 11, и на протяжении следующих 22 лет я злоупотреблял ими. Моя жизнь была неуправляемой, и большую ее часть я провел в воспитательных учреждениях, тюрьмах и колониях.

15 января 2004 года я достиг дня и был приговорен к заключению на срок от 61 года до пожизненного. Я потерял все, что у меня было, и свою семью. Много лет я находился в депрессии, но смог исцелиться, обратившись в Мировые службы Анонимных Наркоманов. Они благословили меня литературой и бесплатной подпиской на журнал «Рука помощи». Благодаря этому я научился работать по Двенадцати Шагам и применять их в своей жизни.

Сейчас я нахожусь в заключении в Калифорнии и посещаю собрания АН каждую пятницу. Это благословение – быть с группой мужчин, которые поддерживают свое выздоровление. Мы поддерживаем и вдохновляем друг друга оставаться чистыми день за днем. Когда к нам приходят приглашенные спикеры из внешнего мира, это всегда праздник. У некоторых из них 30 или 40 лет чистого времени, и они помогают нам избежать срывов, делясь своей мудростью и опытом. В результате они спасают жизни. Спасибо, Анонимные Наркоманы, за создание программы, которая работает.

Джей Р., Калифорния, США

Джонас "Рука помощи"

Я Р.Р. и я зависимый. Моя дата чистоты 1 ноября 2017. Какое чудо – наконец-то принять свою чистоту, но еще большее чудо – окружить свою жизнь выздоровлением.

Мой бывший спонсор всегда говорил мне, после моих признаний в срывах: «Почему ты называешь это срывом, ведь ты даже еще ничего не делал, чтобы начать выздоравливать?». Я лишь накапливал несколько дней чистоты, но не делал ничего, чтобы сохранить ее.

Я всегда настаивал на своей воле, думая, что могу лучше управлять своей жизнью, чем моя Высшая Сила. Мы все знаем, чем это заканчивается. Я постоянно пролистывал номер своего спонсора в телефоне, на секунду замирал с неприятным чувством внутри — и переходил к номерам, которые он предлагал удалить. Оговорки в моей программе сильно тормозили меня.

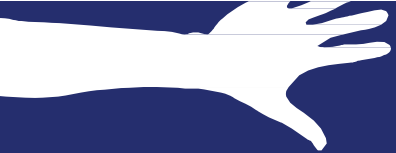
Помимо веры, мне не хватало одного важного элемента — служения: делиться с другими тем, чем со мной так щедро поделились. Теперь это стало самой ценной и приятной частью моего выздоровления. У меня есть спонсор на воле, молитва и работа по шагам, но именно служение помогает мне действительно оставаться чистым.

Находясь в заключении, я сталкиваюсь с потенциальным хаосом ежедневно и часто не достигаю поставленных целей. Но несмотря ни на что, моя Высшая Сила всегда со мной. Как же я благодарен за это!

Р.Р., Колорадо, США



*Наша благодарность слышна



Путь к свободе

Доброе "Рука помощи"

Мне 24 года, и я зависимая. Меня зовут Си Эйч, я из Оклахомы. Я в реабилитационном центре из-за употребления алкоголя и наркотиков в самом начале своего пути из заключения на свободу. У меня трое детей, двое из них в приюте. Мой старший сын живет со своим отцом. Я люблю АН и все то, что получаю в процессе выздоровления благодаря сообществу. Я посещаю собрания каждый день и каждый раз, когда я слушаю, как остальные делятся, меня переполняют эмоции. Я читаю Базовый Текст и каждый раз прочитанное глубоко меня трогает. Я еще на Первом шаге и пытаюсь принять тот факт, что я зависимая. Я осознала, что да, я бессильна перед своими зависимостями и мне требуется некая система, чтобы избавляться от того зла, которое завладевает моим разумом. В АН я получила некоторое представление о том, как это делать.

Я со слезами на глазах делюсь своей историей в надежде на то, что кто-то, такой же как я, получит помощь, которая ему так отчаянно требуется и которую он заслуживает. С каждым днем я узнаю себя чуточку больше. Я стала более сострадательной. Благодаря АН я знаю, что я не одна такая, кто проходит через страдания. Я стала открываться совершенно незнакомым мне людям, и они отнеслись ко мне без осуждения. Они рядом, когда я плачу и разделяют мои чувства, выражают свои. Я обрела новую семью в Анонимных Наркоманах. Здесь я чувствую себя как дома. Однажды вечером на собрании АН я поделилась своей историей и услышала, как остальные на собрании гордятся мной за то, что я открылась. Один человек сказал мне: "Добро пожаловать домой".

Когда моих детей забрали, я продолжила употреблять, чтобы заглушить свои чувства стыда и вины, заглушить боль и страдания. Здесь я узнала, что больше мне этого делать не надо. Я никогда больше не чувствовала столько любви, сколько я ощущаю в этих комнатах. Мы все держимся вместе в нашем выздоровлении, а именно этим и должны заниматься в семье. Мне сложно подобрать слова, чтобы выразить то, насколько я люблю АН, но я точно могу сказать, что здесь я обрела новую надежду. Я знаю, что я могу продолжать этот путь и оставаться чистой. А ещё я знаю, что в одиночку я этого сделать не смогу. Сегодня мне и не приходится делать это одной. У меня есть любящая семья в АН, чтобы помогать мне в этом.

И вот пока я здесь, я постоянно вспоминаю фразу "Одного раза всегда мало, а тысячи недостаточно". Мне нравится, что сегодня я меняю свою жизнь к лучшему. Это страшно и совсем нелегко, но точно стоит того, чтобы продолжать стараться. Я должна работать над своим выздоровлением каждый день и делать это только сегодня, день за днем. Спасибо за то, что теперь я не одна.

Си Эйч, Оклахома, США



Со свободы

Добрая Рука помощи

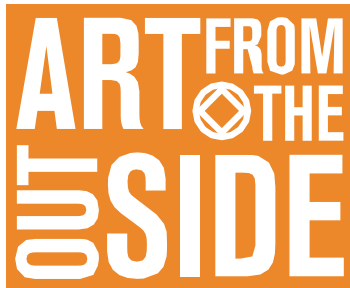
Привет, я зависимый, меня зовут Г. Родом я из Оклахомы, но в 2024 я переехал в Калифорнию. Я приехал сюда, чтобы получить помощь в лечении моей болезни зависимости. Меня арестовывали 32 раза, и я отсидел 2 тюремных срока. У меня 6 судимостей за совершение тяжких преступлений. На меня навесили ярлык “опасен для общества”. Мне нигде не были рады. Мне нужно было содержать 6 детей, а их матери ненавидели меня. Я дошел до точки, в которой мне больше не хотелось жить.

До этого я был в нескольких лечебных учреждениях, но ни разу не был в АН. Приехав в Калифорнию, мне удалось попасть в классный детокс, где мне и рассказали об Анонимных Наркоманах. С тех пор в моей жизни стало происходить то, о чем раньше я даже не мог мечтать. У меня есть спонсор, который поддерживает меня на моем пути в выздоровлении. Я чувствую, что я бы ни за что не смог оказаться там, где я нахожусь сегодня без его наставничества. Он же познакомил меня с прекрасными людьми, которые тоже выздоравливают.

Находясь в сообществе, я нашел много новых способов хорошо проводить время и общаться с людьми, не употребляя наркотики. Я наконец-то устроился на работу. В АН я научился любить себя, испытывая любовь к другим. Теперь в моей жизни есть Высшая Сила и я вернул доверие своей семьи и детей. Я окружен друзьями, которые остаются чистыми. Теперь я человек слова и могу выполнять свои обязательства до конца. Сила любви, которая приходит с этой программой дает мне надежду на лучшее будущее.

Г., Оклахома, США

Многие члены АН, группы, и сообщества придумывают принты для футболок на тему выздоровления для БУ. Мы верим, что несение вести выздоровления АН является одновременно и актом творения, и искусством. Поделись и ты своими принтами с нами! Мы очень хотим показать твои творения. **HandI@na.org**



*творчество на свободе



Т.Ф., Пенсильвания, США (*свобода от зависимостей)



NA: the key to Serenity

АНОНИМ

*АН: ключ к душевному покою

ПОДОПЕЧНЫЕ 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.

Присылайте свои истории сюда: HandI@na.org.



Путь к свободе (переход из заключения на свободу)

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 поделиться им в журнале. Спасибо, что помогаешь нам помогать другим в их переходном периоде из заключения 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