

Reaching Out

Январь 2024



Anonymous, Denmark

От редактора.....	1
В заключении.....	2
Путь к свободе.....	5
На свободе.....	7
Переписка по шагам.....	11

«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 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.

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

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск:	Срок подачи
Апрель 2024	15 января 2023
Июль 2024	15 апреля 2024
Октябрь 2024	15 июля 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 Р.С., и я зависимый. Мне понадобилось дойти до дна, прежде чем признать полное поражение перед зависимостью. В момент капитуляции (а я тогда находился в тюремной камере), я смирился до такой степени, что стал просить помощи у Высшей Силы. Мне не хотелось больше никому причинять боль, и я сам уже не мог выносить ту боль, которую причинял другим. Я знал, что единственный шанс начать меняться, это стать чистым.

Я отбывал наказание примерно два года, когда оказался в тюрьме, где не было никаких собраний. Мы с одним из членов нашего Сообщества открыли группу, и с тех пор я оказался вовлечен в процесс служения в закрытых учреждениях. Благодаря примерам членов АН, деливших своим опытом, силой и надеждой, я научился принимать жизнь такой какая она есть. Скоро я праздную 10 лет чистого времени! Не позволяйте никому сбить себя с пути: если я сегодня чистый, пусть даже находясь за закрытыми стенами, значит, я уже победил!

Р.С., Вайоминг

Дорогая «Рука помощи»

Меня зовут Т.Р. из Саут-Бенд, штат Индиана, и я зависимый. Я нахожусь в тюрьме 9 лет, осталось еще 4. Сегодня я чистый, потому что день, когда я начал работать по программе, был первым днем моей новой жизни. Я больше не должен врать, чтобы вынуждать людей сочувствовать мне. Мне больше не нужно воровать, чтобы поддерживать свою привычку.

С помощью поддержки моей семьи, друзей и АН я могу улыбаться и идти с высоко поднятой головой, зная “Только Сегодня” я могу сделать все, что задумал и быть свободным. Я играл с дьяволом, но мои ангелы хотели ползти, ползти к новому началу.

Спасибо АН, что учите и верите в меня, а также за то, что делаете меня лучше. Я обязан своей жизнью АН, я выжил и живу только сегодня

Т.Р., Индиана

В заключении

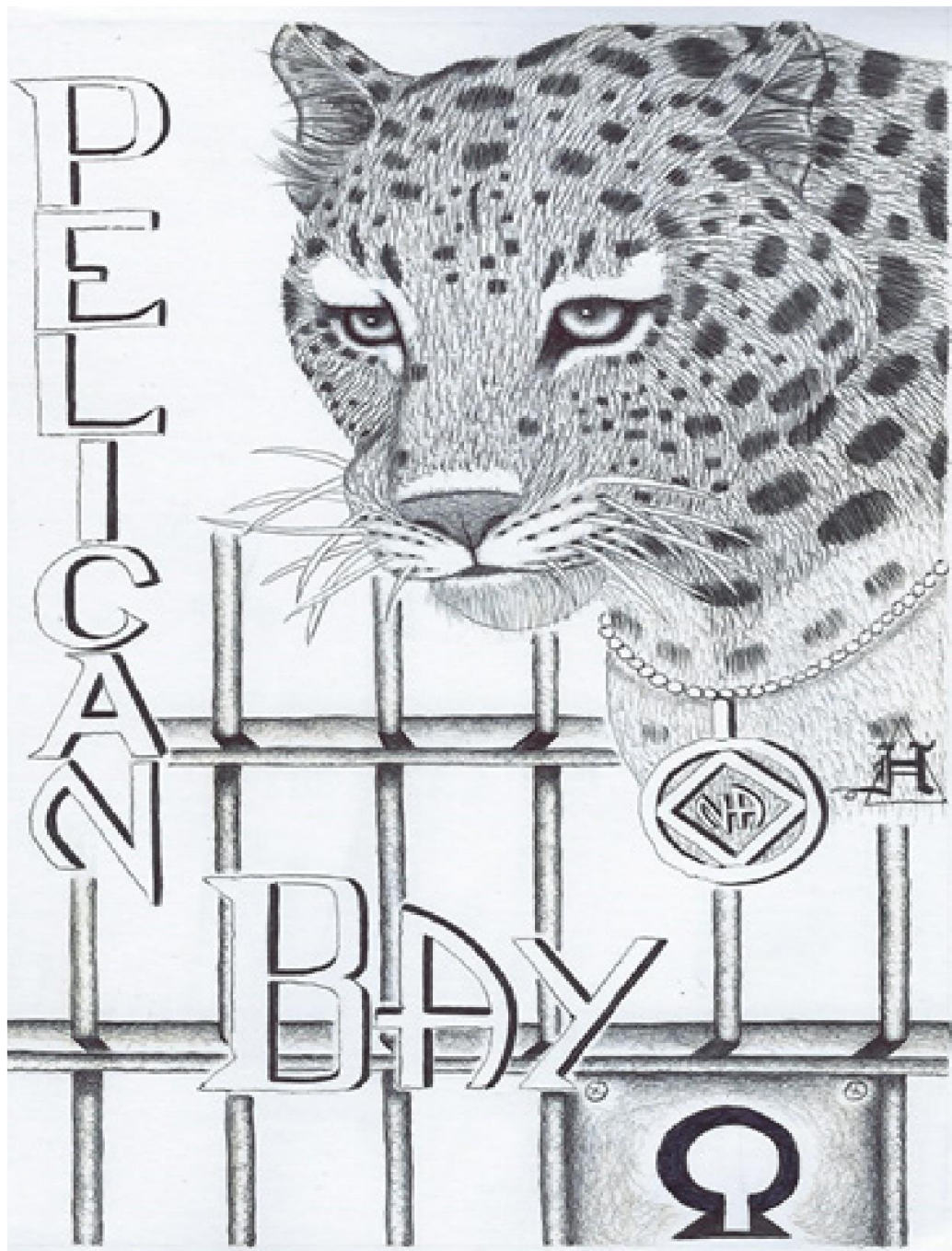
Дорогая «Рука помощи»

Меня зовут Джей Джей, и я зависимая. Спустя много месяцев после моего ареста, я начала думать чистым умом, и весть АН поселилась в моей голове. Я наткнулась на руководство АН по работе по шагам во время заключения. Я осознала, что наркотики были не единственной моей проблемой. Я винила во всех своих проблемах других, и моя жизнь стала совершенно неуправляемой. Я всегда все делала “по-своему”.

Позже я получила больше литературы АН, и это помогло мне выполнить Третий и Четвертый Шаги, пока я была на самоизоляции. Из-за пандемийных ограничений, я работала над Шагами в одиночку и многому научилась, но самое главное, я оставалась чистой. Двенадцать шагов – это ключ к моему будущему. Я надеюсь, что мои слова дойдут до других зависимых и подарят надежду на то, что Шаги смогут помочь и им. Такая зависимая как я, стала оставаться чистой, только благодаря аресту.

Джей Джей, Аризона







Путь к свободе

Дорогая «Рука помощи»

Зависимость повела меня мрачной и узкой дорогой, которая в конечном итоге закончилась моим тюремным заключением. Было трудно увидеть свет в конце тоннеля. Я утопала в жалости, вине и стыде. Отбывая свой срок, я решила использовать его мудро и открыть себя возможностям, которые помогут мне стать храбрее и лучше, чем я была. Вместо того, чтобы концентрироваться на прошлом или будущем, я сместила свой фокус на то, чтобы принимать наиболее подходящее решение в моменте. Впервые в жизни я могла сфокусироваться на себе и на тех областях моей жизни, которые нуждались в восстановлении. Я ничего так не хотела, как оправиться от боли и горя, которые мне довелось испытать, поэтому я не хотела возвращаться к наркотикам.

Тюремная среда бросает определенные вызовы, и обычно там не лучшее место, чтобы быть честной и открытой. Именно там я нашла программу Анонимных Наркоманов. Во время пандемии все мероприятия, служения и посещения добровольцев прекратились. Литература была в дефиците. Мы делали всё, что могли, с помощью того, что имели. Я работала по шагам со спонсором, и это был мой первый опыт честности и самоидентификации. Работая по шагам в полную силу, я начала свой путь выздоровления.

Когда я начала планировать, чем займусь после освобождения, передо мной встал выбор. Я думала, что хочу чего-то нового. Я хотела сделать все необходимое, чтобы убедиться, что я не вернусь к старым привычкам и употреблению наркотиков, которые привели меня в тюрьму. Прежде чем собрать вещи, я сознательно приняла решение посещать собрания АН, найти спонсора и работать по шагам. Мне посчастливилось встретить спонсора, чье выздоровление было для нее так же важно, как и мое для меня. Она встретила меня и отвезла на моё первое собрание АН, которое называлось «Выход». Мне было приятно встретить там женщин, с которыми я отбывала срок, знакомые лица давали ощущение комфорта. Эта группа впоследствии стала моей домашней.

Спустя несколько месяцев после моего освобождения, я связалась через социальную сеть с одной выздоравливающей девушкой, чтобы через неё выйти на других выздоравливающих женщин. Для меня это был выход из зоны комфорта. Но если ты хочешь иметь то, чего у тебя никогда не было, тогда тебе придётся сделать то, чего ты никогда не делал. Я была благодарна за их номера. Я начала обзванивать одну за другой. Я и не



Путь к свободе

подозревала, что одна из этих женщин станет моим спонсором. С самого первого раза, когда мы поговорили, между нами возникла связь, и будто бы так и должно было произойти. Я не нашла спонсора в одночасье, и потребовалось время, чтобы найти подходящего, но ожидание того стоило. Был ли в вашей жизни когда-нибудь кто-то, способный изменить ваш взгляд на жизнь всего одним простым вопросом? Это то, что она делает для меня. А ещё случилось так, что она по-настоящему вовлечена в служение БУ, за что я благодарна, потому что она передаёт мне все те великолепные закулисные знания, помогающие донести весть находящимся внутри учреждения. Мой спонсор ходит в женскую тюрьму и ещё пару других учреждений. Перед ней открываются любые двери. Это замечательно!

Я не представляла, чего я была лишена, до тех пор, пока я не вернулась домой и не начала работать по программе в полной мере на воле. Я на свободе уже 7 месяцев, и моя жизнь кардинально отличается от прежней. Я регулярно посещаю собрания, у меня есть домашняя группа и спонсор, я работаю по шагам и вовлечена в служение. На собраниях мне удаётся возможность услышать опыт, силу и надежду от других зависимых, и это позволяет мне самой быть источником надежды сегодня. Их истории трогают мое сердце, как ничто другое. В каждом из них так много меня! Нет никакого сомнения в том, что я часть Анонимных Наркоманов. Один из самых больших подарков, которые я здесь получила, это огромное количество любви и поддержки, которое мне дают другие. Я больше не питаю иллюзии, что я обязана со всем справляться в одиночку. В моей жизни есть множество людей, которые хотят быть рядом и в хорошие, и в тяжёлые времена. Я надеюсь однажды зайти в тюрьму, чтобы принести надежду тем, кто находится на том же месте, на котором когда-то была я, но на этот раз в тот же день выйти обратно.

С.Т., Аризона

Дорогая «Рука помощи»

Я - освободившаяся из тюрьмы выздоравливающая зависимая и у меня есть служение в комитете «Больницы и Учреждения» (БУ) . Когда я только начала оставаться чистой, я особо не брала служения. Я не совсем понимаю, как мне удалось остаться чистой, но каким-то чудом это получилось. Я всегда говорю людям в комнатах АН: “Не делайте того, что делала я”, потому что в то время я была очень несчастна.

Продолжая оставаться чистой и посещая собрания АН, я начала прислушиваться и делать некоторые вещи, которые мне предлагали. Я посетила 90 собраний за 90 дней, и мое желание употреблять наркотики прошло. Затем я преодолела свои страхи и попросила одну из участниц АН стать моим спонсором. Мы начали вместе работать по Шагам, и мой спонсор сказала мне, что если я хочу оставаться чистой, то должна начать отдавать. Я решила взять служение на собраниях которые проходили на свободе (например, чайханщика или уборщика). Затем произошло чудо. Уже будучи в чистоте, меня арестовали и я поняла, что мне на самом деле еще предстоит как следует поработать над собой, чтобы измениться. Я также поняла, что должна нести весть тем, кто находится в местах заключения.

Дар, которым мы обладаем, находясь на свободе, когда мы можем выбирать, куда пойти на собрание, часто обесценивается. Я очень остро осознала этот дар и решила взять служение в БУ комитете . Это принесло много пользы как для меня так и для других зависимых! Мне нравится проводить встречи с женщинами в тюрьмах, а еще я обожаю нашу программу по работе с заключенными. Я спонсирую женщин, которые находятся в заключении и у которых нет другого способа работать по Шагам, пока они в тюрьме. У меня даже была возможность лично встретиться с одной из моих подспонсорных, когда она вышла на свободу. Я всегда поражаюсь тому, как хорошо я себя чувствую, когда занимаюсь служением в комитете БУ. Я очень благодарна за все, что у меня есть, а быть чистой и благодарной - это именно то состояние, в котором я хочу жить свою жизнь. Я желаю всем выздоравливающим, чтобы они нашли дар служения в своей жизни. “Сердце АН бьется, когда два зависимых делятся своим выздоровлением”. - Базовый текст

Л.Б., Колорадо



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

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?



«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