

Reaching Out

Апрель 2024

NA Helping Hands in Recovery

От редактора.....	1
В заключении.....	3
Путь к свободе.....	7
На свободе.....	8
Переписка по шагам.....	12

*«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
Июль 2024	15 апреля 2024
Октябрь 2024	15 июля 2024
Январь 2025	15 октября 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

Я смог начать прощать себя за неуправляемость, в которой находилась моя жизнь и то состояние, в котором находился я сам. Я больше не одинок. Привычное для меня поведение зависимого человека не было моей слабостью, оно было основано на дефектах характера, которые заставляли меня действовать несмотря на разум и здравый смысл.

Сегодня благодаря программе я могу видеть ущерб, нанесенный мне и моим отношениям. Я принял то, кем я являюсь и свой прогресс в выздоровлении. Скоро я стану спонсором, чтобы помогать другим в выздоровлении. Я начинаю любить себя снова.

ЕЗ, штат Аризона

Дорогая Рука помощи

Сегодня вместо имени у меня идентификационный номер заключенного, и я наркоман. Я все еще нахожусь в тюрьме. Я употреблял наркотики всю свою жизнь, и наркотики разрушили все вокруг меня.

Здесь в тюрьме я нашел АН и стал работать по программе. Я обрел мир внутри себя и мне больше не нужны наркотики. Я начал помогать другим людям с зависимостью и планирую делать это, когда освобожусь. Путь АН дал мне новую жизнь и образ поведения. У меня случилось духовное пробуждение.

Сообщество АН дало мне шанс так же, как и миллионам других таких же зависимых, как я. И я планирую помогать другим зависимым, таким же, как я. Выздоровление возможно и достижимо – каждый день дается легче, чем предыдущий. Не теряйте надежду: «Мы действительно выздоравливаем!»

МФ, Миссисипи

Дорогая Рука помощи

Меня зовут ММ, и я зависимый. Я провел в заключении 22 года. Я боролся с зависимостью и психическими заболеваниями с тех пор, как был подростком и даже не хотел просыпаться в том мире, в котором я жил. Вещества, изменяющие сознание, и психические заболевания плохо сочетаются.

После десятилетий, проведенных в тюрьме, я стал замкнутым человеком. Я не мог открыться и никому не мог доверять. Я чувствовал себя потерянным в мрачной, одинокой ментальной тюрьме, которую сам же и построил.

Именно на собраниях АН я встретил людей, которые, как я верил, были по-настоящему искренними и отзывчивыми; я понял, что я не одинок, и мои трудности не были уникальными. Это были люди, которые хотели большего, чем просто изучение конкретных фактов; люди, которые хотели быть чем-то большим, чем наши прошлые ошибки.

АН помогли мне преодолеть десятилетия чувства вины и стыда. Для меня единственный способ попросить прощения за свои преступления — это служить членам нашего сообщества. Эта программа работает, мы на пути к чему-то, что выходит за рамки простого человеческого понимания. Только вперед!

ММ, Иллинойс

Дорогая Рука помощи

Меня зовут ТЛ, и я зависимый. Отбыв в тюрьме два с половиной года с 2018 по 2021, я поклялся, что никогда больше не вернусь сюда. У меня был, как мне казалось, четкий план выздоровления, круг общения, цели, работа и стабильное жилье. Неожиданный диагноз рак легких сбил меня с толку.

Я слышал, как члены сообщества рассказывают, что, несмотря ни на что, можно больше никогда не употреблять вновь; но это оказалась не моя история. Все началось с выпивки и, как обычно, прогрессировало до тех пор, пока я дошел до нескольких тяжелых передозировок и снова не оказался в тюрьме.

Я нахожусь в заключении с 2023 года и начал долгосрочную программу помощи зависимым на том уровне, что возможен здесь, внутри этих стен. У нас есть много ресурсов, включая группы, собрания комитетов, спонсорство и коучинг, возможности трудоустройства и поддержка после

освобождения. Надеюсь, на этот раз я усвою те вещи, что были упущены в прошлый раз и привели меня к срыву.

Я надеюсь, что смогу вновь воссоединиться со своей Высшей Силой и буду в состоянии поделиться своим опытом, силой и надеждой с другими, которые оказались в похожих, казалось бы, безвыходных условиях и положении.

ТЛ, Коннектикут, США

Дорогая Рука помощи

Меня зовут ДХ, и я выздоравливающий зависимый. Я провел 23 года в активном употреблении, два раза побывал в тюрьме, десять раз обращался к программе и два с половиной года провел на улице до того, как смог наконец принять бессилие перед своей зависимостью. С марта 2017 года я остаюсь чистым, у меня есть спонсор и я работаю по шагам. Однако я нахожусь в заключении из-за своего прошлого.

Я никогда не терял веры в программу АН, но находился в очень депрессивном состоянии. Потом я нашел себе спонсора вне тюрьмы и заново пошел по шагам. Я начал понимать, какой вклад я внес в свое теперешнее состояние

Теперь я понимаю, что все, что со мной случилось было для того, чтобы я достиг своего дна, принял полное смирение и достиг душевного спокойствия. Я знаю, что моя Высшая Сила поможет мне быть полезным для других и я в это верю. Программа работает!

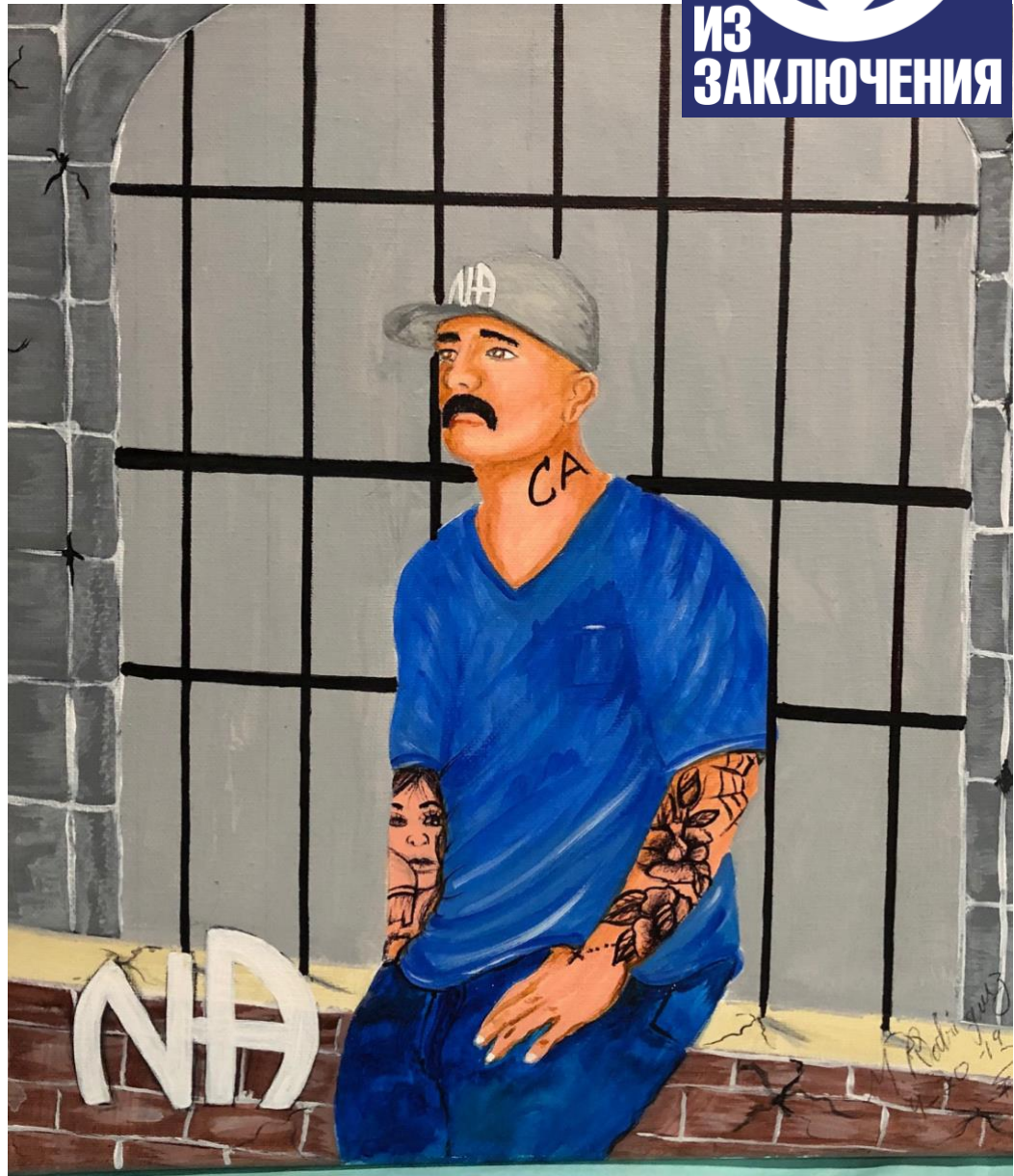
ДХ, Северная Каролина



ТВОРЧЕСТВО



ИЗ
ЗАКЛЮЧЕНИЯ





Путь к свободе

Дорогая Рука помощи

У истории моего выздоровления начался новый этап. На этот раз я уяснил для себя, что каждое моё употребление приводит к ужасным последствиям. Крайнее моё употребление произошло в ночь Дня Благодарения, в окружной тюрьме. Я всю ночь пил домашнее вино и остальное, что было на вечеринке по случаю праздника. Всё очень быстро вышло из-под контроля, и на следующий день я, побитый и в крови, очнулся у себя в камере.

Мой сокамерник по возвращению из кухни вручил мне Белый Буклет и сказал: «Думаю, тебе это нужно». Мне была знакома эта книжка по моим прошлым заездам в реабилитационные центры. Я прочёл этот буклет от корки до корки, после этого я принял решение капитулировать полностью – это было 23 ноября 2023 года.

Я стал тянуться к моим друзьям, которые были на воле. Со мной снова начал работать мой спонсор. Он предложил мне прочитать «Это работает: как и почему». Эта книга не об употреблении – она о том, как жить согласно духовным принципам. Принципы, заложенные в главе «Как это работает», отложились в моей голове, и это мне помогло.

Выйдя на свободу, я смог посещать собрания. Для меня важно перечитывать ту главу в Белом Буклете. Сегодня, живя на свободе, я остаюсь смиренным и благодарным.

Анонимный



Дорогая Рука помощи

Мне 37, я муж и отец двух мальчиков. Если бы вы пару лет назад посмотрели профили моей жены в соцсетях, праздничные открытки или мой LinkedIn, у вас бы сложилось впечатление, что я счастлив. Но это было не так. В течение многих лет я боролся с наркотической зависимостью. Я был её рабом, лишенным чувства собственного достоинства, уверенности в себе и надежды. У меня долгое время болела спина, и я использовал это как оправдание для злоупотребления наркотиками и посещения массажных салонов.

Я перепробовал всё: книги и подкасты, гимнастику и биодобавки, ретриты и религию, мозгоправов, целителей, антидепрессанты - ничто не сработало. Было очевидно, что моя зависимость уничтожит всё, что я люблю, лишит меня семьи, и в конце концов убьёт. Только после второй операции на спине и пандемии я по-настоящему захотел оставаться чистым. Я лгал всем. Каждую ночь, отходя ко сну, я опасался, что мои жена и дети, проснувшись, обнаружат меня мёртвым. Я знал, что мне нужно завязать с наркотиками, но не знал, с чего начать. Я слышал про АН, но у меня не было с ними связи.

В отчаянии я списался с одной церковью и попросил мне помочь. Они дали мне контакт какого-то парня из АН, кому я позже набрался смелости позвонить. Я заплакал все глаза этому незнакомцу, который проявлял ко мне безусловную любовь и говорил что-то вроде: «Просто сделай следующий правильный шаг». Потом он пригласил меня в субботу на утреннее собрание АН «Безмятежное Утро». В те дни всё проходило на удалёнке, что создавало ощущение безопасности. Меня пугали встречи с незнакомцами, с которыми к тому же, возможно, надо будет обниматься. Я не уверен, что смог бы оставаться чистым, если бы не было онлайн-собраний. Мне тревожно в компании людей, я склонен к изоляции и с малых лет испытываю стойкое недоверие к мужчинам. Я выключил свою камеру и просто слушал. В моей жизни никогда не было подобных ощущений доброты, принятия и единства.

Я посетил то еженедельное собрание снова, надеясь, что это поможет мне оставаться чистым. Но моя тяга была так сильна, что всплыла та самая старая ложь:

«Ты можешь заторчать ещё разок.» Помню, я как раз выписывал очередной рецепт, и кто-то из АН позвонил мне. Я ответил и следом сделал то, что делал всегда: забил на угрызания совести и употребил.

С большой неохотой явившись в следующую субботу на собрание, я объявил, что обнулился и захныкал как дитя. Меня встретили с такой любовью, какую я просто не мог вообразить. Участники выказали мне максимум любви и принятия. Спустя пару месяцев я снова сорвался, и был удручён чувствами вины и стыда. Я подумал: «Может, мне сделать 90/90, и тогда я смогу остаться чистым?» На тот момент я даже зубы два дня подряд не мог почистить.

Кто-то рассказал мне про виртуальные собрания АН, и я забил свой календарь напоминаниями о встречах, проходящих по миру. Я нашёл спонсора и стал говорить с ним ежедневно. Всё ещё оставаясь циничным, я видел успех других зависимых и думал, что это, возможно, сработает и для меня. Я увлёкся служением и в конечном итоге стал ощущать себя частью Анонимных Наркоманов. Я долгое время был прокрастинатором, так что я присоединился к еженедельной группе для работы по Шагам. Благодаря этому Сообществу, я становлюсь таким мужчиной и отцом, каким не помышлял быть. Я тренирую спортивные команды, в которых занимаются мои дети, волонтерю в школе, служу в церковных молодёжных объединениях, вожу свою жену на свидания и устраиваю кэмпинги. Моя Высшая Сила исполняет мои истинные желания. У меня есть цель, есть честность и есть к кому обратиться, когда я попадаю в непростые ситуации. Жить чистым не всегда легко, но у меня есть все инструменты, чтобы преодолеть такие моменты. С помощью АН я получил свободу от активной зависимости, достиг своих целей, вступил в осознанный контакт со своей Высшей Силой и обрёл мечту. Я благодарен за этот новый путь в жизни и полон надежд на будущее.

Анонимный зависимый

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.

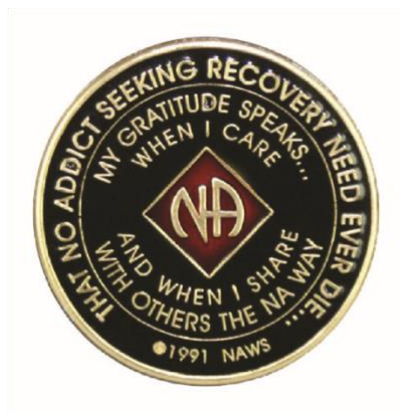
Пожалуйста, присылайте свои истории на электронную почту fsmail@na.org

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