

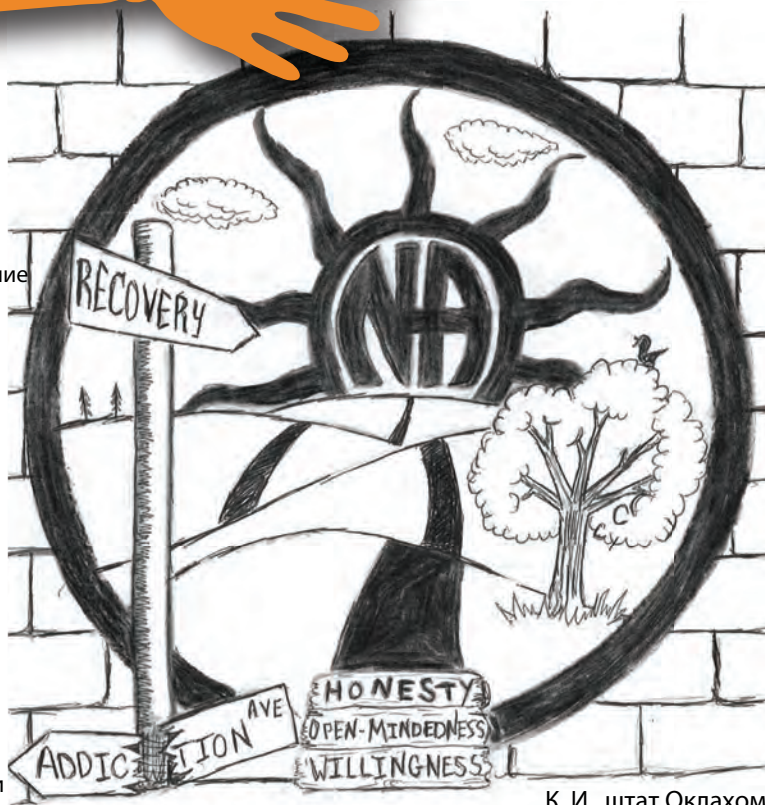
Reaching Out

РУКА ПОМОЩИ

Октябрь 2025

Выздоровление

Честность
Открытость
новому
Готовность
Авеню
Зависимости



К. И., штат Оклахома, США

Приветствие.....	2
В заключении.....	3
На пути к свободе.....	7
Со свободы	9
Форма заказа.....	12

*“Это наша дорога к духовному
росту. Мы меняемся каждый
день. Мы постепенно и
осторожно вытаскиваем себя из
одиночества и изоляции
зависимости в поток жизни...”*

— Базовый текст "Анонимные Наркоманы",
гл. 4. "Как это работает", Шаг Седьмой, с. 46

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 hand1@na.org.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ И ПОМОГИТЕ НАМ ОСУЩЕСТВИТЬ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ НАШЕГО СООБЩЕСТВА!

Запланированные сроки подачи материалов для следующих публикаций:

Выпуск	Срок
Январь 2026	15 октября 2025
Апрель 2026	15 января 2026
Июль 2026	15 апреля 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. И., и я — выздоравливающий в заключении зависимый. Я начал свое путешествие в выздоровлении до ареста и был открыт опыту сообщества АН на свободе. Когда я оказался в заключении, то был так рад, когда нашел единственную копию Базового текста в библиотеке тюремного блока. Эта радость превратилась в печаль, когда я узнал, что изолятор временного содержания не посещают и не посещали ранее волонтеры комитета по Больницам и Учреждениям.

Я написал письмо в Мировые Службы АН и получил несколько материалов, включая выпуск «Руки помощи». Простое чтение писем от выздоравливающих в заключении дает мне надежду, что я найду в стенах места отбытия своего наказания Сообщество, которое я обрел на свободе. Я также нашел силу, опыт и надежду в разделах «Путь к свободе» и «На свободе». Они помогают мне осознать, что после тюрьмы путешествия продолжится.

Сейчас я понимаю, что выздоровление — это не пункт назначения, а дорога, по которой мы идем, независимо от того, на каком этапе нашего пути мы находимся. Спасибо вам, АН и «Рука помощи», за путешествие длиною в жизнь.

К. И., штат Оклахома, США

Дорогая «Рука помощи»,

Приветствую моих товарищей по выздоровлению! Пишу Вам из исправительного учреждения. Это 5232-й чистый день за последние 37 лет. Я кружусь в АН с 1988 года. Я всегда чувствовал себя как дома, своим, частью вас. Я чист чуть больше шести месяцев подряд. Я просыпаюсь и не могу дождаться, чтобы подключиться к Высшей Силе. Я не могу позволить ненависти, насилию и моей мерзкой болезни управлять мной. Сегодня я прошу руководства и возможности помочь другим бедным потерянными зависимым найти выздоровление. Моя Высшая Сила помогает мне быть лучшей версией себя. Мне нравится помогать тем, кто заперт в непроглядной тьме. Моя Высшая Сила кружит вокруг тюрьмы в ожидании моего освобождения. Между тюрьмой и исправительным центром находятся три притона.

РУКА ПОМОЩИ

Моя Высшая Сила подала мне идею написать в Офис Мирового Обслуживания АН, не ради себя, а ради новичка! Нам нужна броня, и она исходит из того, что когда-то придумал наш брат Джимми К. Мы действительно выздоравливаем!

Д. Х., штат Вермонт, США

Дорогое "Рука помощи",

Меня зовут Х. О., и я — зависимый. Я впервые попробовал алкоголь в гостях у моего друга, мне тогда было одиннадцать лет. Я залпом пил пиво бутылку за бутылкой, пока не отключился. Когда мне было двенадцать, я начал пить ликер и украл марихуану у своего брата. В тринадцать я употреблял соль. Однажды, когда я не мог ее достать, я взял что-то из лекарств у моей мамы. В шестнадцать я употреблял метамфетамин и уже был зависимым во всей полноте этого слова. Я начал жить на улице, и тогда мне казалось, что это нормально. В конце концов я понял, что наркотики мне не помогают замаскировать состояние моего психического здоровья. Я ничего не предпринимал, чтобы помочь себе, пока у меня не появились серьезные проблемы и у меня появился шанс попасть в очень структурированную программу самопомощи, которая мне невероятно помогла, и я буду вечно за это благодарен. Сейчас я уже два года не употребляю наркотики и алкоголь. Спасибо, что позволили мне рассказать свою короткую историю. Я каждый день молюсь, чтобы другие люди обрели любовь и поддержку, которые я обрел в Анонимных Наркоманах.

Х. О., штат Миссури, США

Дорогое "Рука помощи",

Я должен сказать, что я очень благодарен за то, что у меня есть эта программа и Высшая Сила, которые работают в моей жизни сегодня. Я уже отсидел половину своего срока в шестнадцать с половиной лет. Оглядываясь назад на то, с чего я начинал и где нахожусь сегодня, все, что я могу сказать, это: "Бау". Восемь с половиной лет назад в моей жизни был полный бардак, но я думал, что у меня все четко. Боже, как же я ошибался! Большой наградой для меня стал

приговор "пожизненное заключение без права досрочного освобождения". Вот что потребовалось этому наркоману, чтобы прийти к тому, к чему пришел я.

Однажды я решил работать по Шагам, по-настоящему внимательно и честно посмотреть на себя и попросить свою Высшую Силу, которую я предпочитаю называть Богом, о помощи и руководстве, и только тогда моя жизнь начала налаживаться. Я не буду врать и говорить, что это было легко. За эти годы у меня были взлеты и падения, но я могу честно сказать, что количество взлетов перевешивает.

С тех пор, как я начал оставаться чистым, для меня открылись многие двери. Я снова обратился в суд, и мой приговор был отменен, теперь у моего срока заключения есть дата окончания. Мой сын, который не разговаривал со мной более двенадцати лет, написал мне, и мы работаем над восстановлением наших отношений. Я только что стал дедушкой, у меня появился мой первый внук. У нас с дочерью хорошие, здоровые отношения, и еще много маленьких благословений, которые появились у меня благодаря этой программе.

Работая по Двенадцати Шагам АН, я лучше узнал себя. Двенадцать Традиций помогли мне лучше ладить с другими людьми и поддерживать с ними здоровые отношения. Сегодня я работаю над тем, чтобы стать лучше для себя и своей семьи. Я хожу в школу и прохожу стажировку, и я очень благодарен за все, что у меня есть сегодня. За все это я обязан программе «Анонимные Наркоманы». Есть лучший образ жизни, и это — путь АН. Особая благодарность всем, кто написал в "Руку помощи". Я почерпнул что-то из каждой вашей истории.

М. У., штат Вашингтон, США
(Переиздано из выпуска №28, том 2)



Внутри
Снаружи

Не забыты

Р. Д., штат
Вашингтон, США



Внимание! Спасибо вам за новые материалы. С ними у нас нет нужды публиковать старые работы из предыдущих выпусков "Руки помощи". Нам постоянно нужны новые материалы. Это прекрасный способ служить, находясь в заключении.

Если вы любите рисовать, пожалуйста, подумайте о том, чтобы создать что-то для будущих выпусков журнала! Спасибо Вам.



К. З., штат Пенсильвания, США

Работай, если ты ценишь это



Один день и один Шаг за раз

Дж. С., штат Калифорния, США



Путь к свободе

Дорогое "Рука помощи",

Меня зовут А. К., я — зависимый. После отбытия срока я был условно освобожден и направлен в исправительный дом на полпути. Получив свободу, я поступил так, как поступают многие зависимые: потратил «выходное пособие» на то, чтобы вновь употребить, тем самым наградив себя. Этот первый кайф стал началом конца моего употребления. Я продолжал в том же духе еще пару недель, но начал перебарщивать. Мой последний кайф начался «невинно», но закончился преступлениями, которые едва не стоили мне жизни. Я помню, как смотрел в небо и думал, что не прошел все то, что прошел, лишь для того, чтобы умереть на улице.

Когда я вернулся в дом на полпути, я понимал, что нарушил все правила и, скорее всего, меня снова отправят в тюрьму досиживать срок. Но моя Высшая Сила распорядилась иначе. Мне предложили посещать собрания АН нежели возвращаться в тюрьму. Я выбрал посещение собраний АН — из двух зол это казалось меньшим.

Не могу сказать, что я сразу полюбил АН. Я думал, что государство просто играет со мной в какую-то новую игру. Я ходил на собрания только потому, что не хотел возвращаться в тюрьму. Но примерно через месяц моя голова начала проясняться, и я начал слышать. Помню, как члены АН говорили, что мне нужен спонсор, домашняя группа и работа по Шагам, потому что АН — это программа изменений. Все это казалось мне непреодолимым. Чтобы быть «хорошим» членом АН, я решил выбрать группу по Шагам как свою домашнюю. Во время раннего выздоровления находясь в доме на полпути, я стал понимать, что выздоровление — это внутренняя работа. чувство собственного достоинства и и уверенность в себе. Я почувствовал, что могу быть полезным, тогда как раньше считал себя отбросом общества.

Спустя четыре месяца проживания в доме на полпути, меня освободили условно в социум, и я

продолжил выздоравливать. Имея более трех десятилетий чистоты, я понял, что все, о чем я узнал в начале пути выздоровления, остается верным и сегодня. Я поддерживаю регулярное посещение собраний АН, у меня по-прежнему есть спонсор, я продолжаю работать по Шагам и служить сообществу, которое спасло мою жизнь и подарило жизнь, достойную того, чтобы ее жить.

А. К., штат Калифорния, США

(Переиздано из выпуска №26, том 3)

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

Дорогая «Рука помощи»,

Я — выздоравливающая зависимая, и впервые узнала о направлении «Больницы и Учреждения» (БУ) в 1992 году, находясь в исправительном учреждении. Я помню, когда женщина делилась опытом, я думала: «Кто рассказал ей о всей моей жизни?», но это была не моя жизнь — это была ее история. Я узнавала себя в ней, потому что делала то же самое, что и она, хотя до того момента думала, что я — одна такая. В конце она дала нам несколько советов: «Сходите на собрание в первый день после освобождения, представьтесь и возьмите телефоны. Продолжайте ходить, даже если у вас из рук все валится — подберите это и возвращайтесь снова». Я сделала именно так, с тех пор я освободилась и стала членом комитета БУ, нахожусь в служении почти 15 лет.

Я вернулась в то самое учреждение, чтобы нести туда весть о выздоровлении, спасающем жизни. За несколько месяцев до своего 17-го года чистоты я снова решила употребить. Мне понадобилось почти семь лет, чтобы вернуться в Сообщество. Когда я позвонил на горячую линию, меня встретила и отвезла на собрание женщина, которая когда-то слышала мою личную историю в том учреждении. Было удивительно, что человек, которому я когда-то дала надежду, теперь смог вернуть этот дар мне. Она уже почти три года является моим спонсором, и я безмерно благодарна направлению БУ. Когда-то я служила другим, теперь она служит мне.

Автор неизвестен

(Переиздано из выпуска №28, том 2)

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



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?

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”.