

## За новодошлия

АН е организация с нестопанска цел, общност от мъже и жени, за които наркотиците са станали основен проблем. Ние сме възстановяващи се зависими, които редовно се срещат, за да си помагат един на друг да останат чисти. При нас няма нито встъпителни, нито редовни вноски. Единственото условие за членство е желанието да се спре употребата на наркотици.

Не е задължително да бъдеш чист, когато за първи път дойдеш тук, но след твоята първа сбирка ние ти предлагаме да продължаваш да се връщаш и да идваш чист. За да получиш помощ от АН, не е необходимо да чакаш да вземеш свръхдоза или да получиш съдебна присъда. Зависимостта не е безнадеждно състояние, от което няма възстановяване. С помощта на програмата на Дванадесетте стъпки на Анонимни Наркозависими и общността на възстановяващите се зависими е възможно да се преодолее желанието за употреба на наркотици.

Зависимостта от наркотици е болест, която може да засегне всеки. Някои от нас употребяваха наркотици, защото това им харесваше. Други взимаха наркотици за да заглушат своите чувства. Трети страдаха от физически или психически разстройства и докато продължаваше лечението им те станаха зависими от предписаните им лекарства. Някои от нас употребяваха наркотици само няколко пъти в компания за да станат "свои" и после откриха, че не могат да спрат.

Много от нас се опитаха да преодолеят зависимостта и понякога за известно време това беше възможно, но обикновено това бе последвано от още по-дълбоко затъване.

Какви бяха обстоятелствата, това наистина не е важно. Зависимостта от наркотици е прогресираща болест, подобно на диабета. Ние имаме алергия към наркотиците. Краят винаги е един и същ: затвори, болници или смърт. Ако животът ти е станал неуправляем и искаш да живееш без да е необходимо да използваш наркотици, ние намерихме път. Това са Дванадесетте стъпки на Анонимни Наркозависими, които използваме на всекидневна основа за да преодолеем болестта на зависимостта.

1. Ние признахме, че сме безсилни пред нашата зависимост и че животът ни е станал неуправляем.
2. Ние започнахме да вярваме, че Сила по-могъща от нас самите, би могла да ни върне здравия разум.
3. Ние взехме решение да поверим волята и живота си на грижата на Бог, както *Го разбирахме*.
4. Ние направихме дълбок и безстрашен морален анализ на самите себе си.
5. Ние признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на своите грешки.
6. Ние бяхме напълно готови Бог да отстрани всички тези дефекти на характера ни.
7. Ние смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци.
8. Ние съставихме списък на всички хора, които бяхме наранили и станахме готови да поправим причинените щети.
9. Ние лично поправихме причинените щети пред тези хора, с изключение на случаите, в които това би навредило на тях или на други хора.

10. Ние продължихме да се самоанализираме и когато допускахме грешки, веднага си ги признавахме.
11. Ние се стремяхме чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, както *Го разбирахме*, молейки се единствено да узнаем Неговата воля за нас и да ни дари със силата да я изпълним.
12. Достигнали до духовно пробуждане в резултат на изпълнението на тези стъпки, ние се стремяхме да предаваме посланието на други зависими и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.

Възстановяването не се ограничава само с това да бъдем чисти. Въздържайки се от всякакви наркотици (и да, включително алкохол и марихуана), ние ще се изправим лице в лице с чувствата, с които никога не успяхме да се справим успешно. Ние дори изпитваме чувства, които не бяхме способни да усещаме в миналото. Трябва да бъдем готови да се срещнем със старите и нови чувства, когато те дойдат.

Ние се учим да изживяваме нашите чувства и разбираме, че те не могат да ни навредят, ако ние не им се поддаваме. Ако не можем да се справим с тях, вместо да им се поддаваме, ние се обаждаме на член на АН. Ние се учим да работим с чувствата си, като ги споделяме. Ние можем да чуем това, което е помогнало на другите, когато те са имали подобни преживявания. Запомни, че самотата е лоша компания за зависимия.

Дванадесетте Стъпки, новите приятели и спонсорите ни помагат да се справим с нашите чувства. Споделяйки в АН, радостта от добрите дни се увеличава, а болката от лошите намалява. За първи път в живота си, ние не трябва да изживяваме нищо сами. Сега, ние имаме група и сме

готови да развиваме взаимоотношения с Висша Сила, която може винаги да е с нас.

Ние ти предлагаме, след като се запознаеш с членовете на общността в твоя район, да си намериш спонсор. Предложението да станеш спонсор на новодошъл е привилегия, така че не се страхувай да попиташ. Спонсорството е възнаграждение и за двете страни; ние всички сме тук за да помагаме и за да ни помагат. Ние, възстановяващите се, трябва да споделяме с теб, това което сме научили, за да поддържаме израстването си в програмата на АН и способността си да функционираме без наркотици.

Тази програма предлага надежда. Всичко, което трябва да имаш, е желание-то да спреш да взимаш и готовността да опиташ този нов начин на живот.

Посещавай сбирки, слушай с отворено съзнание, задавай въпроси, събирай телефонни номера и звъни. Остани чист само за днес.

Ние искаме също да ти напомним, че това е *анонимна* програма и твоята анонимност ще бъде пазена в строга тайна. "Ние не се интересуваме колко и какво сте употребявали, кой е бил вашият дилър, какво сте правили в миналото си, колко много или колко малко имате; интересува ни само какво искате да направите с проблема си и как ние можем да ви помогнем."

## ТЕЛЕФОННИ НОМЕРА

---

---

---

---

---

Copyright © 2025 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Всички права запазени

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T +1/818.773.9999  
www.na.org

World Service Office-CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office-EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office-IRAN  
Tehran, Iran  
www.wsoiran.org



Това е превод на литература одобрена  
от Общността на АН.

Narcotics Anonymous,   , и The NA Way  
са регистрирани търговски марки на  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804852

Bulgarian

10/25

WSO Catalog Item No. BG3116



**Narcotics Anonymous®**  
Анонимни Наркозависими

IP No. BG-16

За  
НОВОДОШЛИЯ