

Том 35, номер 3 «Простягаючи руку»

# Reaching Out

Липень 2026 року



Район Коустал-Бенд,  
Південний Техас

Ласкаво просимо.....2

Зсередини.....3

Перехід.....5

Ззовні.....7

Проект «Переписка»..... 12

*«Ми не одужуємо  
наодинці».*

— «Це працює: як і чому»

## Від редактора

Ми раді вітати всіх вас у інформаційному бюлетені Світових служб АН «Простягаючи руку». Ми сподіваємося, що його матеріали допоможуть вам у вашому одужанні або ваших зусиллях ЛУ. «Простягаючи руку» складається з трьох розділів. Перший розділ, «Зсередини», наповнений листами ув'язнених залежних, які діляться своїм досвідом, силою та надією, одужання від залежності за допомогою АН.

Другий розділ, «Ззовні», — це можливість для підкомітетів Лікарень та Установ, запропонувати свій досвід, отриманий під час поширення звістки АН про одужання, залежним, які не можуть відвідувати регулярні зустрічі. Ви також можете знайти особистий досвід тих членів, які чули звістку АН всередині, а тепер живуть і насолоджуються життям на волі.

У третьому та найновішому розділі «Перехід зсередини назовні» учасники розповідають про успішний перехід від лікування, лікарні чи установи до життя на волі.

Ми заохочуємо членів та підкомітети ЛУ надсилати матеріали для публікації в «Простягаючи руку». Будь ласка, врахуйте, що ми радше публікуватимемо статті, присвячені тому, як АН допомогло людині одужувати під час перебування у в'язниці, ніж ті, що зосереджені на жахах вживання наркотиків. Надсилайте всі матеріали до *Reaching Out* ; NAWs, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, або на адресу [handi@na.org](mailto:handi@na.org)

## ДОЛУЧАЙТЕСЯ ТА ДОПОМОЖІТЬ НАМ ВИКОНУВАТИ ОСНОВНУ МЕТУ НАШОГО ТОВАРИСТВА!!

Наші заплановані терміни публікації такі:

### Випуск

Жовтень 2026 року  
Січень 2027 року  
Квітень 2027 року

### Кінцевий термін подачі

15 липня 2026 року  
15 жовтня 2026 року  
15 січня 2027 року

*І нарешті, чи знаєте ви, що електронна підписка на «Простягаючи руку» безкоштовна? Нові випуски будуть надсилатися вам електронною поштою чотири рази на рік. Щоб зареєструватися, відвідайте [www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout).*

# Зсередини



*Дорога редакції «Простягаючи руку»,*

Привіт усім. Мене звати БР, і я залежний. Я не шукав свободи, але знайшов її у в'язниці. Це сталося лише після того, як я вдруге потрапив до в'язниці за таку саму поведінку. Перший тиждень у в'язниці я все ще вживав. Я провалив тест на наркотики, і це змусило мене змінитися. Я подивився на чоловіка в дзеркалі та зрозумів, що можу або прийняти це як своє життя, або ж обрати щось інше.

Я попросив про допомогу і мені пощастило опинитися в закладі, де проводилося багато зустрічей АН. Я почав з відвідування зустрічей та вислуховування порад, таких як пошук спонсора, робота за Крокками та служіння. Товариство підтримувало мене, доки я не навчився любити себе достатньо, щоб не вживати. Я продовжував свій шлях одужання навіть під час переведення між установами.

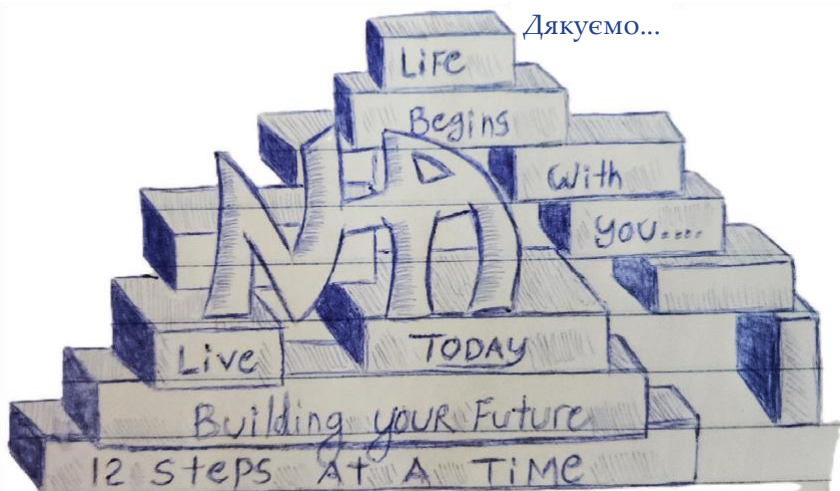
Ця програма працює для мене, бо я навчився працювати за нею. Це програма дій, і я маю докласти зусиль. Ніхто не дбатиме про моє одужання більше, ніж я сам. Я беру участь у віртуальних зустрічах щовівторка ввечері. Я отримую підтримку, знання та турботу від Товариства ззовні. Тут знайдено надію і обіцяно свободу від активної залежності. Дай собі шанс, прийди на зустріч, візьми стілець і приймай любов одужання, яку ми можемо запропонувати. Ти більше не один. Це працює. Я чистий з 25 січня 2017 року.

БР, Огайо

# ТВОРЧІСТЬ З СЕРЕДИНИ

Дякуємо за ваші нові роботи!  
Вони позбавляють нас від  
необхідності повторно  
використовувати старі  
зображення з попередніх  
випусків «Простягаючи руку».  
Нам завжди потрібні нові  
художні роботи. Це чудовий  
спосіб бути корисним  
зсередини. Якщо ви любите  
малювати, будь ласка,  
подумайте про те, щоб створити  
щось для майбутніх випусків!

Дякуємо...



Джей Джей, Орегон



АА, Місце походження невідоме

## Зсередили назовні

*Дорога редакції «Простягаючи руку»,*

Мене звати Джей Джей, і я залежний. Я виріс у системі прийомних сімей штату Аризона, і хоча в мене ніколи не було стабільного дому, у мене була сім'я, з якою я проводив усі свої свята та особливі події. Я вважав їх своєю рідною родиною.

У школі я був крутим відмінником. А потім, у 17 років, я одночасно відкрив для себе жінок і наркотики, і вже у 18 мав проблеми з законом. Моє життя та рішення, які я приймав із першої миті знайомства з наркотиками, були, щонайменше, безглуздими для людини з IQ вище середнього. Я завжди думав, що зможу навчитися ефективно контролювати своє вживання, і що цього разу все буде інакше, якщо я вживатиму лише у вихідні. Мені ніколи не спадало на думку, що в мене хвороба, яка не дозволяє мені контролювати вживання.

Я вперше потрапив до в'язниці, і протягом того терміну я взагалі не вживав. Тоді я подумав собі: «Я впорався. Я переміг це». Але, після трьох тюремних термінів та мільйона різних курсів лікування наркоманії, я зрозумів, що не можу контролювати своє вживання. Головне питання тепер звучало так: як мені контролювати своє життя, щоб знову не повернутися до вживання наркотиків?

Я знайшов АН і почав читати особисті історії інших залежних. Я шукав більше інформації та відвідував зустрічі щоразу, коли була така можливість. Я навіть організував власні зустрічі, щоб створити безпечний простір для хлопців, у яких не було іншої нагоди «виговоритися». Багато в чому ми всі були спонсорами один одного.

Коли я з усвідомив, що стою на правильному шляху, то зрозумів, що був частиною «стадного інстинкту». Мені довелося виправляти набагато більше, ніж просто сам факт вживання. Я дійшов висновку, що зловживання речовинами було лише фізичним проявом чогось набагато глибшого.

Я знайшов спонсора з комітету «За ґратами». Я почав працювати за Крокami зі спонсором ззовні і зрештою мене звільнили. Мені порадили знайти зустріч у той самий день

як мене звільнили, і я ретельно підготувався і з'ясував, де саме проводяться зустрічі поблизу мого місцезнаходження.

Життя дивовижне, але все, що могло піти не так у мій ретельно спланований перший день, таки пішло шкереберть. Мені знадобився цілий тиждень після звільнення, щоб дійти до своєї першої зустрічі АН. Але щойно я туди потрапив, то одразу взяв слово і поділився, що буду навколо себе здорове коло спілкування з одужуючих залежних. Я отримав безліч номерів телефонів, знайшов свого спонсора та повернувся до написання Кроків, розповідаючи про свій шлях повернення до нормального життя та одужання.

Люди повинні знати, що припинити вживати – це лише половина справи. Чисте життя – ось, для чого потрібні Кроки, а наявність постійного спонсора робить все це справжнім сенсом.

Чи можу я сьогодні сказати, що я успішний? У мене ще попереду подорож, і життя є життя, але вживання — це смерть. Щоб тримати себе в руках, я обираю життя, і роблю це через шлях в АН.

Це все, що я знаю. Що б не сталося завтра, чи то виклики, чи перешкоди, я буду долати їх у міру появи та рухатися вперед. Я знаю, що якою б не була проблема, рішення ніколи не криється у вживанні.

Жодна проблема, яку я намагався розв'язати за допомогою вживання, навіть близько не була вирішена так добре, як ті проблеми, з якими я впорався чистим. Саме завдяки моїй роботі, моєму розумінню, любові мого Товариства та моїх товаришів в АН, а також благодаті моєї Вищої Сили я сьогодні чистий і справді живу в одужанні. Я можу бути вдячним, і я роблю це щодня. Ненависті немає ні в кімнатах, ні в Товаристві АН. Ти відчуваєш любов, а любов перемагає все.

Джей Джей, Аризона

# Ззовні

*Дорога редакції «Простягаючи руку»,*

Мене звати АС, і я залежна. Я ніколи не уявляла, що виросту і буду долати залежність. Однак низка невдалих рішень привела мене до замкненого кола вживання та тюремних термінів. Мене не заарештовували щоразу, коли я вживала, але я вживала щоразу, коли опинялася під арештом. Я почувалась в пастці і не мала уявлення, як вирватися.

Під час мого останнього ув'язнення я почула про Дванадцятикрокову зустріч, яка проходила в установі, і вирішила відвідати її. На тій зустрічі одна жінка розповіла, що вона кинула вживати, і відтоді не мала жодних проблем із законом. Ця звістка вразила мене в саме серце. Я зрозуміла, що ці слова призначалися саме мені, і в ту мить я нарешті була готова капітулювати.

Щойно опинившись на волі, я зробила щось інше. Я почала відвідувати зустрічі АН. Я почала працювати за Крокками зі своїм спонсором, стала активною у своїй домашній групі та не могла дочекатися, щоб долучитися до служіння у комітеті Лікарні та Установи. Я хотіла нести ту саму звістку надії, яку було дано мені.

Я досі пам'ятаю, як вперше зайшла до закладу як учасник комітету ЛУ. Наш підкомітет завели в тюремний блок, і ми сіли за металеві столи. Звуки, запахи та емоції минулого миттєво повернулися. Проте я одразу знайшла спільну мову з тамтешніми жінками, і з того моменту я просто загорілася служінням у ЛУ.

Відтоді як я стала чистою, 6 червня 2002 року, я весь час беру участь у роботі підкомітету ЛУ, виконуючи обов'язки як звичайного члена панелі, так і довіреного служителя на керівних посадах. Моєю улюбленою роллю завжди буде учасниця панелі. Щоразу, коли я заходжу до закладу, мені нагадують про те, що може статися, якщо я припиню працювати за своєю програмою. Я точно знаю, що без «Анонімних Наркоманів» у мене не було б такого життя, яким я насолоджуюся сьогодні.

Я мала честь очолювати підкомітет ЛУ протягом кількох років, але це не причина, чому я пишу до «Простягаючи руку». Я пишу, бо робота за Крокками допомогла

## ПРОСТЯГАЮЧИ РУКУ

пробачити себе та інших, перебудувати своє життя та відкрити, ким я є насправді.

Завдяки служінню в ЛУ я можу ділитися надією. Я можу сказати іншим, що мені не потрібно вживати, коли життя йде не так, як я хочу. Можу поділитися тим, що з тих пір, як я припинила вживати, у мене не було жодної проблеми з законом – це неймовірне диво. Сьогодні я маю можливість показати, що маю самоповагу, що я є продуктивним членом суспільства та що я приношу користь своїй спільноті.

Через те, наскільки глибоко «Анонімні Наркомани» змінили моє життя, я подала заяву на помилування від штату та отримала його. Я знайшла свободу в «Анонімних Наркоманах». І ти теж можеш її знайти.

АС, Джорджія

*Дорога редакції «Простягаючи руку»,*

Привіт, мене звати Р, і я залежний. Мені 40 років, і 16 з них я провів у виправних установах. Протягом 20 років я вживав ін'єкційні наркотики, зіткнувшись з усіма руйнівними наслідками цього, як у в'язниці, так і на волі.

Під час мого останнього семирічного терміну мене направили до установи, де я вже двічі відбував покарання, тому все там було мені знайомим. Я дуже старався вживати щодня.

Приблизно через місяць я зустрів друга, з яким вживав наркотики багато років. Тоді я вперше почув ці дивні слова: програма, зустрічі, Кроки та спонсор. Нещодавно ми святкували дев'ять років його чистого часу. Він показав мені місце в установі, куди члени комітету з ЛУ приходили у вихідні, щоб поділитися своїм досвідом.

Одного разу він сказав мені, що хоче зробити мені Дев'ятий Крок - відшкодувати збитки. Він зізнався, що багато років тому вчинив нечесно щодо моїх наркотиків, але я ніколи про це не знав. Тоді я не розумів, чому він розповідає мені про це зараз, і подумав: «Знову ці Кроки».

Мого друга звільнили, а я продовжував вживати наркотики та одночасно ходити на зустрічі. Коли прийшли члени ЛУ,

мені подобалося чути, що надія існує і що вони вчаться жити по-іншому. Приблизно в той час ми з іншим другом почали разом писати Кроки. Він вже давно на волі і чистий вже три з половиною роки, а нещодавно я став хрещеним батьком його другого сина.

Я деякий час залишався чистим, а за шість місяців до звільнення знову почав писати Кроки та завершив Перший Крок, перш ніж вийшов. Мої друзі з АН зустріли мене, коли мене звільнили, і того ж дня відвели на зустріч. Після звільнення я нічого не робив для одужання і через чотири місяці я зірвався. Але тепер я знав, куди йти, і знав, що я не один.

Я швидко повернувся до інструментів, які допомагали мені залишатися чистим: я почав регулярно відвідувати зустрічі, знайшов спонсора, почав працювати за Крокками та взяв на себе зобов'язання служити в ЛУ та в своїй домашній групі. З часом я почав повертатися до тієї ж установи, де відбував покарання. Завдяки зусиллям ЛУ та ініціативі членів групи, у закладі тепер регулярно проводяться зустрічі АН, і я виконував обов'язки представника групового обслуговування для цієї групи.

Декілька хлопців, які вели там зустрічі, згодом звільнилися й також включилися в роботу зовнішніх груп та служіння ЛУ. На жаль, один із них наклав на себе руки, перебуваючи під впливом наркотиків. Інший вважає, що алкоголь не є для нього проблемою, і він просто вдячний за те, що досі живий.

Сьогодні, завдяки Вищій Силі, усім вам і цій програмі, я виконую обов'язки координатора панелі «Зона», яка є частиною підкомітету ЛУ Київської області. У мене є підопічний, і я залишаюся чистим один рік і десять місяців. Я вчуся жити по-новому та повертати те, що колись мені безкоштовно дали в Анонімних Наркоманах.

Р, Україна

## ПРОСТЯГАЮЧИ РУКУ

### ЗАОХОЧУЄМО ВСІХ ЧЛЕНІВ ЛУ!

Будь ласка, надсилайте свої історії до щоквартального інформаційного бюлетеня АН, «Простягаючи руку». Ми шукаємо одужуючих залежних, таких як ти, готових поділитися своїм досвідом того, як вони почали одужувати за ґратами та продовжують це робити на волі. Твоя історія несе потужну звістку надії для ув'язнених залежних! Дякуємо.



Будь ласка, надсилайте свою історію за адресою:  
Narcotics Anonymous World Services; PO Box 9999;  
Van Nuys, CA 91409, or to [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org).



### Перехід зсередини на ззовні

Незалежно від того, звідки ви вийшли — з реабілітаційного центру, ізолятора, в'язниці, лікарні чи іншої установи — ви переходите «зсередини» «назовні», щоб жити вільними від наркотиків і бути продуктивними членами суспільства. Ми віримо, що ваш досвід може стати безцінним для тих, хто лише розпочинає цей шлях.

Ми пропонуємо вам кілька запитань, які допоможуть упорядкувати ваші думки, якщо ви захочете поділитися з нами своїм досвідом. Ми опублікуємо ваш досвід в журналі «Простягаючи руку», щоб допомогти іншим.

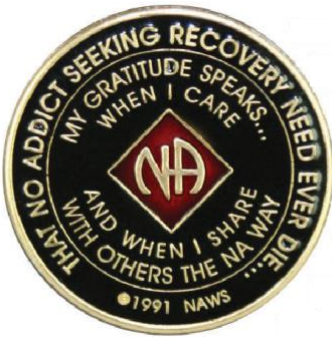
1. Що ви зробили в перший день після свого звільнення / виписки?
2. Яких дій ви вжили, щоб підтримати своє одужання на волі? Як ви вважаєте, чи однакові кроки цього переходу для залежних, які звільняються через 30 днів і через десять років?
3. З якими складнощами (викликами) ви зіткнулися, коли повернулися в суспільство?
4. Як саме АН допомогло вам інформацією, завдяки якій ви змогли відвідати зустріч одразу після звільнення / виписки?
5. Як, на вашу думку, АН могло б краще допомогти вам під час цієї адаптації, і чи маєте ви якісь пропозиції щодо того, як АН може ефективніше допомагати іншим людям на цьому етапі?

Ми з нетерпінням чекаємо на ваші історії, аби передати цей безцінний досвід іншим. Дякуємо, що допомагаєте нам підтримувати інших на їхньому шляху переходу.

## УВ'ЯЗНЕНІ ЧЛЕНИ

Чи дозволяє ваш заклад використання планшетів?  
Чи знаєте ви, що АН додає безкоштовну літературу  
АН до багатьох планшетів у тюремній системі?

Перевірте, чи доступна ця послуга там, де ви  
перебуваєте, а якщо ні – попросіть начальника  
охорони або відповідального за соціальну адаптацію  
зробити запит на це!



«Коли врешті-решт ми усвідомлюємо, що більше не можемо функціонувати як людська істота — з наркотиками, чи без них, ми всі стикаємося з дилемою: що ж нам залишається робити? Схоже, у нас є вибір: продовжувати надалі те, що вміємо найкраще аж до болісного кінця – в'язниць, закладів або смерті чи шукати новий спосіб життя. У минулому мало хто з залежних мав цей останній вибір. Сьогодні залежним пощастило більше. Вперше за всю історію людства простий спосіб зарекомендував себе у житті багатьох залежних. Він доступний усім нам. Це проста духовна, нерелігійна програма, відома як «Анонімні Наркомани».

*Анонімні Наркомани , «Ми дійсно одужуємо»*



# Проект Переписка

**Проект «Переписка»** створений для того, щоб надати можливість людям, які перебувають у місцях позбавлення волі, працювати за програмою одужання 12 Кроків «Анонімних Наркоманів» через листування.

**«Переписка»** — це не матеріальна допомога, а можливість отримати підтримку від іншого одужуючого залежного (спонсора) та працювати за програмою 12 Кроків «Анонімних Наркоманів» через листування. Мета проекту — одужання від залежності.

## **Як це працює?**

1. Ви берете підписаний конверт.
2. Пишете лист із запитом (наприклад: «Я хочу працювати за Крокками»).
3. Надсилаєте лист.
4. Координатор передає ваш запит спонсору.
5. Спонсор відповідає вам напрямую.
6. Далі ви працюєте зі спонсором за Крокками «Анонімних Наркоманів» через листування.

**Адреса:** Київ 1, ГО «Офіс обслуговування Анонімних Наркоманів»  
а/с 477, 01001

[www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout)