

Що являють собою зустрічі АН

ІР № 29-UA



Якщо ти новачок у АН або збираєшся вперше відвідати зустріч «Анонімних Наркоманів», тобі корисно дізнатися трохи більше про те, що відбувається на наших зустрічах. Інформація у цій брошурі покликана допомогти тобі зрозуміти, що ми робимо, коли збираємося разом для спільного одужання. Спочатку тобі можуть бути незнайомі наші слова та дії, але сподіваємося, що ця інформація допоможе тобі отримати якомога більше від твоєї першої зустрічі АН і почуватись впевненіше, коли ти прийдеш знов. Приходь трохи раніше, залишайся після зустрічі і не соромся ставити запитання — це допоможе тобі отримати більше користі від кожної зустрічі, яку ти відвідаєш.

*Ефективні формати зустрічей
допомагають зосередитися на нашій основній
меті й заохочують учасників
висловлюватися про своє одужання.*

П'ята Традиція, *It Works: How and Why*¹

Наш Базовий Текст «Анонімні Наркомани» найкраще описує, хто ми і що ми робимо: «АН — це некомерційне товариство або спільнота чоловіків і жінок, для яких наркотики стали головною проблемою. Ми — одужуючі залежні, які регулярно зустрічаються, щоб допомагати один одному залишатися чистими». Дванадцять Кроків АН є основою нашої програми одужання. Наші зустрічі — це місце, де ми ділимося досвідом одужання, проте наша програма передбачає значно більше, ніж просто відвідування зустрічей. Люди приходять на зустрічі з різних причин, але головна

мета кожної зустрічі — це можливість поділитися досвідом одужання з іншими залежними. Якщо ти не є залежним, пошукай відкриту зустріч, де раді всім охочим. Якщо ти залежний або підозрюєш, що маєш проблеми з наркотиками, ми рекомендуємо відвідувати зустрічі щодня принаймні протягом перших 90 днів, щоб познайомитися з учасниками АН та нашою програмою.

Література АН — це ще одне чудове джерело інформації про нашу програму. Базовий Текст (книга «Анонімні Наркомани») або наші інформаційні брошури (ІБ) — гарний початок для знайомства з АН. На більшості зустрічей ІБ надаються безкоштовно, тоді як книги АН зазвичай продаються за собівартістю. Багато нашої літератури також доступно для читання або замовлення в інтернеті на сайті www.na.org.

Загальна інформація про зустрічі АН

- ◎ Нас не цікавить, які або скільки наркотиків ти вживав; ми зосереджені на тому, як залежність та одужання впливають на наше життя.
- ◎ Зустрічі АН — це не заняття і не групові терапевтичні сесії. Ми не проводимо уроки і психологічні консультації. Ми просто ділимося нашим особистим досвідом залежності й одужання.
- ◎ Зустрічі часто проводяться у церквах, лікувальних центрах або інших закладах, оскільки ці місця зазвичай є доступними, зручними або недорогими. АН не є частиною будь-якої іншої організації, групи чи установи.

¹ Це працює: як і чому. Український переклад ще не опубліковано.

- ☉ Для збереження анонімності всіх наших учасників ми просимо людей, які відвідують зустрічі, не розповідати, хто є учасниками, або про що вони діляться на зустрічах.
- ☉ АН не має членських внесків або обов'язкових платежів, проте проведення зустрічей і забезпечення інших послуг, що сприяють нашій основній меті, вимагає фінансування. Члени добровільно роблять внески на зустрічах для підтримки групи та інших ініціатив із поширення нашої звістки. Ми просимо людей, які не є членами, не робити внесків, аби АН залишалося повністю на самозабезпеченні.

Наша програма одужання починається з відмови від усіх наркотиків включно з алкоголем. Іноді люди приходять на зустрічі АН, коли ще вживають наркотики, перебувають у процесі детоксикації або на замісній терапії. Незалежно від того, які препарати ти приймаєш на момент приходу в АН, тобі завжди раді. Часто новачки мають питання щодо призначених лікарем медикаментів. Ми рекомендуємо ознайомитися з літературою АН включно з Базовим Текстом та буклетом *In Time of Illness*², щоб краще зрозуміти підхід АН до одужання. Також корисно поспілкуватися з іншими членами АН, які стикалися з подібними ситуаціями, щоб дізнатися, що допомогло їм. Спонсорство може стати важливим інструментом для розуміння цього та інших питань у нашому процесі одужання (див. ІБ № 11 для докладнішої інформації про спонсорство). Ми не професіонали, і АН не висловлює жодної думки щодо медичних питань; ми лише ділимося своїм особистим досвідом.

Ось що ти можеш побачити або відчувати на наших зустрічах

Зустрічі АН бувають різних форм, розмірів і видів. Вони відрізняються залежно від міста, країни чи навіть дня тижня у місці, де ти живеш. Проте є дещо спільне для більшості зустрічей АН у всьому світі.

- ☉ Зустрічі зазвичай відбуваються у форматі обговорень або спікерських виступів. Зустрічі у форматі обговорень дозволяють учасникам по черзі ділитися досвідом. На спікерських зустрічах один або кілька учасників діляться своїм досвідом одужання протягом тривалого часу.
- ☉ Новачків і гостей зазвичай просять представитися своїм ім'ям. Новачків часто вітають обіймами або рукоштовпаннями і дають їм брелок із написом «Ласкаво просимо».
- ☉ У більшості місць прийнято завершувати зустріч короткою молитвою або читанням уривку із літератури АН, ставши в коло. Хоча ти можеш почути молитви на зустрічах, наша програма є духовною, а не релігійною.
- ☉ Групи часто можуть ставити відмітку присутності тим, кого направлено на зустрічі за постановою суду або підписувати листи відвідування, але деякі групи або учасники цього не роблять. Якщо тобі потрібна така відмітка, краще запитати про це перед початком зустрічі.
- ☉ Більшість груп надають інформацію про розклад проведення інших місцевих зустрічей АН.

² Під час хвороби. Український переклад ще не опубліковано.

Багато хто з нас розуміє Бога, просто як будь-яку силу, яка залишає нас чистими. Право на власне розуміння Бога є загальним і без будь-яких винятків.

Третій Крок, Базовий Текст

Як висловлюватися на зустрічах

- ☉ АН ґрунтується на «терапевтичній цінності допомоги одного залежного іншому». Ми просимо людей, які не є членами АН, не висловлюватися на зустрічах, хоча деякі групи можуть дозволити стислі промови під час святкування річниць або днів народження в АН.
- ☉ Членів зазвичай просять висловлюватися лише один раз за зустріч, зважаючи на обмежений час зустрічі. Багато груп просять обмежити час висловлювання до п'яти хвилин або менше.
- ☉ Ми також заохочуємо учасників уникати «перехресного спілкування», що означає, що кожен ділиться тільки власним досвідом, утримуючись від надання зворотного зв'язку іншим членам. Учасники можуть спілкуватися один із одним до або після зустрічей.
- ☉ Деякі групи просять учасників утримуватися від детального опису наркотиків або процесу вживання під час висловлювань, зосереджуючи увагу на тому, як залежність і одужання вплинули на їхнє життя.
- ☉ Новачків зазвичай заохочують більше слухати, хоча вони можуть висловлюватися під час зустрічі, якщо відчувають таку потребу.
- ☉ Ми радимо новачкам уважно слухати, щоб знайти досвідчених учасників, із якими вони можуть себе ідентифікувати,

і які можуть стати для них потенційними спонсорами або друзями, надавати рекомендації та підтримку.

Створення атмосфери одужання на наших зустрічах

Кожна група може мати свій підхід до вирішення деяких питань, пов'язаних із зустрічами. Ми рекомендуємо тобі відвідувати різні зустрічі, щоб краще зрозуміти, що очікувати від кожної з них. На багатьох зустрічах поширені наступні основні принципи.

- ☉ Деякі зустрічі мають коротку перерву, під час якої учасники можуть поспілкуватися, випити каву, скористатися вбиральною або покурити. Якщо перерви немає, зазвичай чекають до завершення зустрічі.
- ☉ Ми не дозволяємо приносити наркотики або приладдя для їх вживання на зустрічі АН.
- ☉ Ми категорично не схвалюємо будь-які форми домагання, погроз або неналежну поведінку до, під час або після зустрічей. Сюди відносяться небажані чіпляння сексуального, романтичного, фінансового чи релігійного характеру. Наші зустрічі призначені для обміну досвідом одужання в АН. Якщо ти відчуваєш, що тебе домагаються або тобі погрожують, повідом про це ведучому зустрічі або довіреному служителю.
- ☉ Ми просимо тих, хто запізнився, тихо зайняти місце і не відволікати інших.
- ☉ Ми не схвалюємо розмови під час зустрічі. Навіть тихий шепіт може заважати іншим.
- ☉ Телефонні дзвінки та текстові повідомлення також відволікають увагу.

Ми просимо вимкнути або поставити на беззвучний режим мобільні телефони та інші електронні пристрої під час зустрічей.

- © На багатьох зустрічах АН обійми є звичайною формою привітання. Якщо обійми викликають у тебе дискомфорт, не соромся сказати про це. Більшість учасників поставляться до цього з розумінням.

Наші зустрічі сильно відрізняються за розміром і стилем. Деякі зустрічі маленькі та затишні, інші — великі й шумні. Правила проведення та терміни, які використовуються на наших зустрічах, також значно різняться залежно від місця. Найголовніше те, що наші зустрічі — це місце, де ми ділимося досвідом, силою та надією. Якщо ти залежний, приходи знов і ділися з нами своїм одужанням!

Корисні терміни АН

Залежний — термін, яким ми називаємо себе, оскільки вважаємо, що проблемою є саме залежність, а не вживання конкретної речовини.

Базовий Текст — книга, що містить основні ідеї нашої програми, під назвою «Анонімні Наркомани».

Закрита зустріч — зустріч, призначена лише для залежних або для тих, хто вважає, що має проблему з наркотиками.

Група — учасники, які організовують одну або більше регулярних зустрічей АН (див. ІБ № 2 «Група»).

Вища Сила — будь-яка любляча сила, яка допомагає учаснику залишатися чистим і одужувати.

ІБ — інформаційні брошури про АН.

Новачки — нові учасники АН.

Відкрита зустріч — зустріч, на якій вітаються всі охочі, разом із тими, хто не є залежними.

Зрив — короткочасне або тривале повернення до вживання наркотиків.

Висловлювання — розповідь про особистий досвід, якою учасник ділиться щодо залежності та одужання.

Спонсор — досвідчений учасник, який пропонує підтримку та наставництво у процесі роботи за Дванадцятьма Крокami (див. ІБ № 11 «Спонсорство»).

Довірені служителі — учасники, які займаються служінням в АН.

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Всі права захищені

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL +1/818.773.9999
WEB www.na.org

World Service Office–Europe

Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB www.wsoiran.org



Цей текст є перекладом літератури,
схваленої Товариством АН.

Narcotics Anonymous, , , , та The NA Way
є зареєстрованими торговими марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633805224 • Ukrainian • 4/26

WSO Catalog Item No. UA3129