

ІР № 30-UA

Психічне здоров'я в одужанні



«Хоча конкретні аспекти мого одужання, пов'язані з психічним здоров'ям (медикаменти, терапія та інші методи лікування), можуть вважатися сторонніми питаннями, робота з моїми проблемами психічного здоров'я та одужанням у цій сфері настільки ж важлива для моєї здатності залишатися чистим і працювати за програмою одужання в «Анонімних Наркоманах», як і визнання безсилля, капітуляція та знаходження сили могутнішої за мене».

До Програми «Анонімні Наркомани» може долучитися кожен залежний, який має бажання припинити вживання, і жодному члену АН не доведеться одужувати на самоті. Одужання — це наш спільний зв'язок. Навіть якщо дехто з нас почувається безнадійно через наслідки активної залежності, ми не є безпорадними. Ми можемо скористатися досвідом і порадами інших членів, які вже одужують в АН.

Коли ми залишаємось чистими та працюємо за Крокami в АН, то ми всі починаємо намагатися краще піклуватися про свій розум, тіло, емоції та дух. У процесі роботи за Крокami зі спонсором і навчаючись турботі про себе, багато хто з нас на певному етапі одужання усвідомлює необхідність звернутися по допомогу з проблемами, не пов'язаними із залежністю.

Ця брошура відображає спільний досвід членів АН, у тому числі тих, хто звертався за зовнішньою допомогою з питань психічного здоров'я, а також тих, хто одужує разом із ними.

Тут містяться розділи, що покликані допомогти всім членам АН у складних ситуаціях: як вирішити звернутися по допомогу, що робити з медикаментами, як долати суспільний осуд (стигму), одужувати, служити та підтримувати одне одного.

Пошук професійної допомоги

Ми не ставимо діагнозів і не слідкуємо за прогресом пацієнтів — по факту у нас немає пацієнтів, лише члени товариства. Наші групи не надають професійних терапевтичних, медичних, юридичних або психіатричних послуг. Ми — просто товариство одужуючих залежних, які регулярно зустрічаються, щоб допомогти одне одному залишатися чистими.

*It Works: How and Why*¹, Восьма Традиція

Восьма Традиція в АН чітко показує, що наш фокус — це поширення звістки одужання від залежності. Залежні, які мають думки чи занепокоєння щодо свого психічного здоров'я, можуть захотіти звернутися по професійну допомогу. Деякі члени переконалися, що професійна допомога підтримує їх у подоланні криз, не пов'язаних безпосередньо з одужанням у АН; інші вважають, що тривала терапія та медикаменти є виправданими. У нас є багато додаткових варіантів; ми досліджуємо ті, які, на нашу думку, можуть бути найкращими, і обговорюємо їх зі спонсорами та відповідними фахівцями в галузі охорони здоров'я. Наш спільний досвід добре передано в четвертому розділі книги *Living Clean*²: «Коли ми користуємося доступними нам інструментами:

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

² Жити чистим. Український переклад ще не опубліковано.



телефонуємо нашому спонсору та звертаємося по досвід, силу й надію до інших, дозволяємо нашій групі підтримки підтримувати нас, звертаємось до буклета *In Times of Illness*³ та іншої літератури АН, ми здатні ухвалювати рішення, з якими нам комфортно, та вживати заходів, щоб наступний вчинок був правильним». В АН ми вільні продовжувати наше одужання від залежності.

Ми беремо участь у своєму одужанні через щире спілкування зі спонсором. Багато з нас переконалися, що сором і таємниці у будь-якій сфері нашого життя відкривають шлях до зриву. Ми маємо бути чесними та відвертими щодо свого психічного здоров'я, а також щодо будь-яких ліків, які приймаємо під час одужання. Тісна співпраця зі спонсором та іншими довіреними членами АН допомагає нам усвідомлювати власні мотиви. Кожен із нас несе відповідальність за своє одужання та психічний добробут.

Медикаменти та психічне здоров'я

Можна знайти свободу від активної залежності в АН і водночас приймати медикаменти, призначені компетентним медичним працівником для лікування психічного розладу.

*In Times of Illness,
«Проблеми психічного здоров'я»*

У АН наша головна мета — нести звістку одужання, і це залишається правдою незалежно від будь-яких обставин. Спроби вирішувати проблеми психічного здоров'я виходять за межі нашої цілі поширення звістки або допомоги іншим залежним залишатися чистими. На зустрічах немає фахівців; ми всі — залежні, що шукають свободи від активної залежності.

У певний момент одужання нам можуть порадишити приймати ліки для лікування психічного розладу.

³ Під час хвороби. Український переклад ще не опубліковано.

Ліки слід приймати за призначенням компетентного медичного працівника; ми не займаємось самолікуванням. Багато хто з нас вважає доцільним повідомити спонсора та кількох друзів зі своєї групи підтримки про те, що ми приймаємо медикаменти. Це допомагає нам залишатися відповідальними й дозволяє довіреним людям бути нашими «очима й вухами».



Під час прийому медикаментів важливо бути уважним і усвідомлювати можливі зміни. Чим довше ми залишаємось чистими, тим більше змінюється наш фізичний і емоційний стан; іноді ці зміни можуть впливати на стан нашого психічного здоров'я. Відверте обговорення будь-яких змін, які ми помічаємо, з нашим спонсором, компетентними медичними працівниками та друзями, що підтримують, — це важливий крок для підтримки програми одужання.

Багато з нас чули, як особисто, так і на зустрічах, що ті члени, що приймають медикаменти, нібито не є чистими. Проте деякі препарати для психічного здоров'я призначаються для контролю симптомів, які заважають вести здоровий, продуктивний і вільний від наркотиків спосіб життя. Члени, які приймають такі ліки згідно з призначенням медичного працівника, вважаються чистими.



Суспільний осуд (стигма) та сором

...наші труднощі з психічними розладами та те, як вони впливають на наше одужання, є глибоко «внутрішніми питаннями». Нам потрібно усвідомлювати цю різницю, щоб не відмовлятися від додаткової допомоги — ані через стигму на зустрічах, ані через нерозуміння взаємозв'язку між психічним здоров'ям і одужанням.

Living Clean, «Наше фізичне Я»

Як залежні, ми можемо бути схильними до поведінки чи вчинків, що суперечать духовним принципам. Простіше кажучи, наш розум і серце не завжди в гармонії. Іноді на розвиток навичок співчуття, прийняття, емпатії та доброти потрібно багато років одужання й роботи за Крокami зі спонсором. Ми можемо бути схильні швидко судити інших і діяти упереджено щодо тих, хто відрізняється від нас, шукаючи причини для відокремлення себе від інших. У такі моменти ми можемо звернутися по досвід, силу й надію до спонсора або друзів з АН. В АН наша головна мета — нести звістку надії, а не осуду.

Дехто з нас, хто має проблеми з психічним здоров'ям, може з обережністю ділитися подробицями своєї ситуації під час зустрічей. Замість того, щоб детально розповідати про це на зустрічах, ми працюємо зі спонсором і довіреними членами

АН, щоб зрозуміти, як саме наш стан впливає на наше одужання. Адже спільним знаменником для всіх нас є саме одужання. Один із членів поділився:

«Я роками більше соромився свого психічного стану, ніж того, що я залежний. Сьогодні я розумію, що турбота про мій психічний добробут — це важлива частина мого загального одужання, і, як і в усьому іншому, сам процес є вирішенням моїх труднощів».

Деякі члени можуть бути схильні до ізоляції через сором, і це особливо характерно для тих із нас, хто має проблеми з психічним здоров'ям. Багато хто з нас знайомий із висловом: «Самотність — погана компанія для залежного». Ізоляція часто веде нас у темряву, де ми залишаємося наодинці лише зі своїми думками. Іноді ми застрягаємо у пастці негативного мислення. У найкращому випадку таке мислення може підштовхнути нас зателефонувати спонсору або другу, чи піти на зустріч. У гіршому — ми можемо почати думати про те, щоб заподіяти собі шкоду. І хоча нам може здаватися, що неможливо вибратися з цієї безнадії, яку ми відчуваємо, особливо якщо з'являються суїцидальні думки, ми маємо попросити про допомогу та діяти. Нам потрібно вийти з темного кутка й повернутися до життя за програмою одужання. Ми маємо відпустити сором і стигму. Для декого з нас звернення до фахівців із психічного здоров'я є необхідною умовою, щоби продовжити роботу за програмою одужання АН. Коли ми практикуємо терпіння й співчуття до себе, то поступово починаємо відчувати промінь надії, який змінює наш спосіб мислення. Ми знову приймаємо своє одужання.



Одужання відбувається в АН

Усе, що ми робимо, все, що має значення для нас як Товариства, зводиться до нашої простої звістки надії та свободи... Ніхто не є занадто хворим чи здоровим, занадто багатим чи бідним, занадто запущеним або надто далеким за відстанню, щоб не відповідати критеріям. Звістка доступна для кожного з нас.

Guiding Principles,⁴ П'ята Традиція

Усі залежні — бажані гості на зустрічах АН, і кожен має право почути рятівну звістку АН. Ми відчуваємо приналежність, коли ототожнюємо себе з іншими учасниками зустрічі. Коли ми залишаємося чистими, ми прагнемо шукати рішення і практикувати духовні принципи в усіх сферах нашого життя. Цього неможливо досягти лише за допомогою бажання; ми працюємо зі спонсором, працюємо за Крокami та ділимося своїм одужанням з іншими. Незважаючи на наші труднощі з психічним здоров'ям, нас заохочують практикувати принципи одужання так, щоб це відповідало нашим особистим переконанням. Одинадцятий Крок у книзі *It Works: How and Why* нагадує нам про «нашу абсолютну й безумовну свободу вірити в будь-яку Вищу Силу, яку ми обираємо». Одужання працює для кожного залежного, який хоче припинити вживання й готовий докладати зусиль.

⁴ Керівні принципи. Український переклад ще не опубліковано.

Ті з нас, хто має труднощі з психічним здоров'ям, можуть заперечувати свій стан і наражатися на небезпеку самообману щодо свого стану. Але заперечення нам не допоможе. Ми зобов'язані перед собою з мужністю та наполегливістю дивитися в обличчя своїм страхам. Один залежний, що має проблеми з психічним здоров'ям, підсумував свій досвід так: «Якщо я не працюватиму як над одужанням, так і над психічним здоров'ям, то у мене не буде покращень ні з одним, ні з іншим». Робота над самоприйняттям є надзвичайно важливою не лише для нашого одужання, але й для психічного здоров'я. Ми вчимося приймати життя таким, яким воно є.

Служіння — це... наш унікальний дар — те, що ніхто не може в нас відібрати.

Ми віддаємо — і отримуємо. Через служіння багато хто з нас починає іноді довгий шлях повернення до того, щоб знову стати продуктивним членом суспільства.

Just for Today⁵, 1 травня

Служіння — це спільна дія, що виконується разом з іншими, чи то в групі, чи в комітеті обслуговування. Ми маємо чесно замислитися, чи дійсно підходимо для тієї чи іншої ролі в служінні, яку розглядаємо. Це стосується не лише того, чи

⁵ Лише сьогодні. Український переклад ще не опубліковано.

відповідаємо ми формальним вимогам служіння, — ми повинні бути готові об'єктивно оцінити свої здібності та обмеження разом із наставником або іншим одужуючим членом. Це стосується кожного з нас, але може бути особливо важливо тоді, коли наші труднощі з психічним здоров'ям можуть заважати нам якісно виконувати певне служіння. Іноді ми можемо виявити, що служіння на рівні групи — найкращий для нас варіант; в інших випадках у нас може бути впевненість, заснована на життєвому досвіді, що участь у комітеті обслуговування буде нам до снаги. Завдяки самопізнанню та роботі за Крокками зі спонсором і Вищою Силою ми можемо знайти своє місце у служінні, щоб віддавати, незалежно від нашого стану психічного здоров'я чи потреби в медикаментах.

Підтримка одне одного

Ми свідомо обираємо бути позитивною силою в житті людей навколо нас. Процес роботи за Крокками дав нам здатність любити та приймати себе такими, якими ми є, і навчив нас по-справжньому любити інших.

In Times of Illness, «Підтримка членів із хворобами»



Одним із способів, якими ми підтримуємо інших у АН, є спонсорство. Бути спонсором для когось — це прояв вдячності. Кожного разу, коли нас просять стати спонсором, ми пам'ятаємо, що спонсорство — це привілей. У спонсорстві тих, чийі труднощі можуть відрізнятися від наших, ми практикуємо безумовну любов, щоб підтримати їхнє одужання та зменшити розрив між ізоляцією й єдністю, яка охоплює всіх. Ми приймаємо кожного члена, який хоче одужувати.

Усі ми отримуємо користь від емпатії, співчуття та підтримки в Товаристві. Завдяки любові ми вчимося приймати себе такими, якими ми є. Ті з нас, хто має труднощі з психічним здоров'ям, цінують підтримку інших залежних так само, як і будь-який інший член. Підтримка одне одного — це єдність у дії. У АН ми прагнемо забезпечити кожного рівними можливостями для одужання. І особисто, і колективно ми можемо бути маяком надії й допомагати іншим знайти свободу від залежності.

«Коли воля Бога підтримує й надихає як окрему людину, так і Товариство, ми стаємо цілісними й по-справжньому вільними» (Базовий текст, Анонімні Наркомани, «Наш символ»). Не всі залежні зроблені з одного тіста, але наш символ говорить нам, що в нас є місце «для всіх проявів одужуючої особистості».

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—Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe
Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

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 9781633805248 • Ukrainian • 4/26

WSO Catalog Item No. UA3130