

РУКА ПОМОЩИ

Июль 2026



Местность Береговой изгиб

От редактора.....	2
В заключении.....	3
Путь к свободе	5
На свободе	7
Переписка по шагам.	11

*«Выздоровление
поодиночке попросту
невозможно».*

— Это работает: Как и почему

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.

В заключении

Дорогие «Рука помощи»,

Всем привет. Меня зовут Б. Р., и я — зависимый. Я не искал свободы, но обрел ее в тюрьме. Это произошло лишь тогда, когда я попал за решетку во второй раз из-за того же самого поведения. В первую неделю заключения я продолжал употреблять. Проваленный тест на наркотики заставил меня измениться. Я посмотрел на свое отражение в зеркале и понял: можно либо смириться с такой жизнью, либо выбрать иной путь.

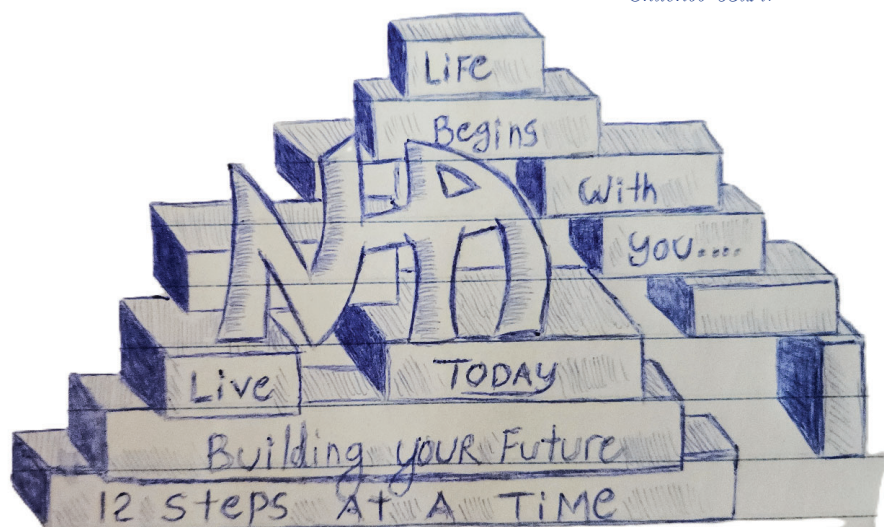
Я попросил о помощи, и мне повезло оказаться в учреждении, где проводилось множество собраний АН. Я начал посещать собрания и прислушиваться к рекомендациям: найти спонсора, работать по шагам и заниматься служением. Сообщество поддерживало меня, пока я не научился любить себя настолько, чтобы перестать употреблять. Я продолжал идти по пути выздоровления, даже когда меня переводили из одного учреждения в другое.

Эта программа работает для меня, потому что я научился работать по ней. Это программа действий, требующая усилий с моей стороны. Никто не сделает для моего выздоровления больше, чем я сам. Я участвую в вечерних онлайн-собраниях по вторникам. Я получаю поддержку, знания и заботу от сообщества снаружи. Здесь обретают надежду и получают обещание свободы от активной зависимости. Дайте себе передышку, сходите на собрание, займите место и примите ту любовь, которую мы предлагаем в выздоровлении. Вы больше не одиноки. Это работает. Я чист с 25 января 2017 года.

Б. Р.

Многие участники АН, группы и сообщества создают творчество, посвященное выздоровлению. Мы верим, что несение вести АН о выздоровлении - это творческая деятельность, и изображения несут сильнейшую весть свободы, которую мы обрели в АН.

Спасибо Вам!



Д. Д.



А. А.

ПУТЬ К СВОБОДЕ

Дорогая «Рука помощи»,

Меня зовут Д. Д., и я — зависимый. Я вырос в системе приемных семей; хотя у меня не было постоянного дома, у меня была семья, с которой я проводил все праздники и важные события. Я считал их своими родными.

В школе я учился на одни пятерки. В 17 лет я одновременно открыл для себя женщин и наркотики, а к 18 годам уже имел проблемы с законом. Моя жизнь и решения, которые я принимал с того момента, как впервые попробовал наркотики, были, мягко говоря, глупыми для человека с IQ выше среднего. Мне всегда казалось, что я смогу научиться эффективно контролировать употребление и что все пойдет иначе, если я буду принимать наркотики только по выходным. Мне и в голову не приходило, что у меня есть болезнь, которая не позволяет мне контролировать употребление.

Я впервые попал в тюрьму, где вообще не употреблял наркотики. Тогда я думал: «Я справился. Я победил». Но после трех тюремных сроков и бесчисленных курсов лечения от зависимости я осознал, что контролировать употребление невозможно. Вопрос встал иначе: как мне управлять своей жизнью так, чтобы она не привела меня обратно к употреблению?

Я узнал об АН и начал читать истории других людей. Я искал информацию и посещал собрания при любой возможности. Я даже начал организовывать собственные собрания, чтобы создать безопасное место, где парни, у которых не было другого выхода, могли бы «выговориться». Мы были во многом спонсорами друг друга.

Осознав, что иду верным путем, я понял, что мне нужно менять и свое зависящее от группового мнения мышление. Работать предстояло не только над отказом от наркотиков. Я осознал, что злоупотребление веществами — это лишь физическое проявление чего-то более глубокого.

Я нашел спонсора через комитет «В неволе». Я начал работать по шагам со спонсором, находящимся на свободе, и в итоге вышел из тюрьмы. Мне посоветовали пойти на собрание в день освобождения, и я провел домашнюю работу и заранее выяснил, где и когда они проходят поблизости от места моего пребывания.

Жизнь удивительна, но в тот тщательно спланированный мной первый день на свободе всё пошло наперекосяк. Мне потребовалась целая неделя, чтобы после освобождения попасть на свое первое собрание АН, но, оказавшись там, я сразу же взял слово и рассказал, что начинаю формировать круг общения из таких же выздоравливающих людей. Я получил множество номеров телефонов, нашел спонсора и начал работу по шагам заново, делаясь своей историей возвращения к нормальной жизни и выздоровления.

Люди должны знать: стать чистым — это лишь подделка. Жить чистым помогают шаги, и постоянная работа со спонсором делает все возможным.

Могу ли я сегодня сказать, что преуспел? Впереди у меня еще долгий путь, и жизнь есть жизнь, но употребление — это смерть. Чтобы оставаться на верном пути, я выбираю жизнь и делаю это, следуя программе АН.

Это все, что я знаю. Что бы ни принес завтрашний день, трудности или препятствия, я буду справляться с ними по мере необходимости и двигаться вперед. Я знаю: какова бы ни была проблема, решение никогда не кроется в употреблении.

Ни разу ни одна проблема, которую я пытался решить с помощью наркотиков, не разрешалась так, как те, с которыми я справлялся, оставаясь чистым.

Благодаря моей работе, моему пониманию, любви Сообщества и друзей в АН, а также милости моей Высшей Силы, я сегодня чист и по-настоящему живу в выздоровлении. Я могу быть благодарен, и выражаю это каждый день. На группах и в сообществе АН нет места ненависти. Здесь чувствуешь любовь, а любовь побеждает все.

Д. Д.



На свободе

Дорогие «Рука помощи»,

Меня зовут А. С., и я — зависимая. Я никогда не думала, что, повзрослев, буду бороться с зависимостью. Однако череда неверных решений привела меня к замкнутому кругу употребления и заключений. Меня арестовывали не каждый раз, когда я употребляла, но каждый раз, когда меня арестовывали, я была под воздействием веществ. Я чувствовала себя загнанной в ловушку и не знала, как из нее выбраться.

Во время последнего заключения я узнала, что в учреждении проводится собрание по программе Двенадцати Шагов, и решила пойти. На этом собрании одна женщина рассказала, что перестала употреблять и с тех пор у нее не было никаких проблем с законом. Эти слова глубоко тронули меня. Я поняла, что они были сказаны именно для меня, и в тот момент наконец была готова капитулировать.

Сразу после освобождения я поступила иначе. Начала посещать собрания АН. Начала работать по шагам со своим спонсором, активно участвовать в жизни своей домашней группы и с нетерпением ждала возможности заняться служением в комитете по Больницам и Учреждениям. Мне хотелось нести так же весть надежды, как получила ее сама.

Я до сих пор помню, как впервые вошла в исправительное учреждение в качестве участницы панели БУ. Нас проводили в блок, и мы сели за металлические столы. Звуки, запахи и эмоции нахлынули на меня. Но я сразу нашла общий язык с находившимися там женщинами, и с того момента загорелась служением в БУ.

С тех пор как 6 июня 2002 года я стала чистой, я служу в комитете БУ, будь то в качестве рядового участника панели или на лидерских позициях. Но больше всего мне нравится быть участником панели. Каждый раз, когда я вхожу в исправительное учреждение, это напоминает мне, что может случиться, если я перестану работать по программе. Я точно знаю: без Анонимных Наркоманов у меня не было бы той жизни, которой я наслаждаюсь сегодня.

Мне выпала честь несколько лет возглавлять подкомитет БУ, но я не поэтому пишу в журнал «Рука помощи». Я пишу, потому что работа по шагам помогла мне простить себя и других, заново выстроить свою жизнь и понять, кто я есть на самом деле.

Благодаря служению в БУ я могу делиться надеждой. Я говорю, что мне больше не нужен кайф, когда жизнь идет не так, как мне хочется. Я делюсь тем, что у меня не было никаких проблем с законом с тех пор, как я перестала употреблять, и это настоящее чудо. Сегодня я могу показать, что уважаю себя, являюсь полезным членом общества и приношу пользу окружающим.

Благодаря тому, как глубоко Анонимные Наркоманы изменили мою жизнь, я подала прошение и получила официальное помилование от властей. Я обрела свободу в Анонимных Наркоманах. И вы тоже можете ее обрести.

А. С

Дорогие «Рука помощи»,

Привет, меня зовут Р., и я — зависимый. Мне 40 лет, и 16 из них я провел в исправительных учреждениях. Двадцать лет я употреблял инъекционные наркотики, сталкиваясь со всеми последствиями как на свободе, так и в заключении.

Во время моего последнего семилетнего срока меня направили в учреждение, где я уже дважды отбывал наказание, так что все там было мне знакомо. Я изо всех сил старался употреблять наркотики каждый день.

Примерно через месяц я встретил друга, вместе с которым много лет употреблял. Именно тогда я впервые услышал эти странные слова: программа, собрания, шаги и спонсор. (Недавно мы отмечали девятую годовщину его чистоты). Он показал мне место, куда по выходным приходили члены комитета БУ, чтобы поделиться своим опытом.

Однажды он сказал, что хочет возместить мне ущерб в рамках Девятого Шага. Он признался, что много лет назад поступил нечестно в ситуации, связанной с моими наркотиками, но я об этом

даже не догадывался. Тогда я не понимал, зачем он мне это рассказывает, и думал: «Опять эти шаги».

Мой друг вышел на свободу, а я продолжал посещать собрания и употреблять наркотики. Когда приходили члены комитета БУ, мне нравилось слышать, что надежда есть, и что они учатся жить по-другому. Примерно в то же время мы вместе с другим моим другом начали писать шаги. (Он уже давно на свободе и остается чистым три с половиной года; недавно я крестил его второго сына).

Какое-то время я оставался чистым, а за полгода до освобождения снова начал писать шаги и завершил Первый Шаг еще до выхода на волю. Друзья из АН встретили меня после освобождения и в тот же день отвели на собрание. Выйдя на свободу, я ничего не делал для своего выздоровления и через четыре месяца сорвался. Но теперь я знал, куда идти, и что я не одинок.

Я быстро вернулся к инструментам, которые помогали мне оставаться чистым: стал регулярно посещать собрания, нашел спонсора, начал работать по шагам, взял служение в комитете БУ и на своей домашней группе. Со временем я начал возвращаться в то самое учреждение, где отбывал наказание. Благодаря усилиям комитета БУ и инициативе участников группы, в этом учреждении теперь регулярно проводятся собрания АН, а я служил ПГО этой группы.

Некоторые из ребят, которые вели там собрания, позже вышли на свободу, тоже стали посещать собрания на воле и участвовать в служении БУ. К сожалению, один из них покончил с собой, находясь под воздействием наркотиков. Другой считает, что алкоголь для него не проблема, и просто благодарен за то, что остался жив.

Сегодня, благодаря Высшей Силе, всем вам и этой программе, я возглавляю панель «Зона» по тюрьмам, входящую в состав подкомитета БУ. У меня есть подспонсорный, я чист один год и десять месяцев. Я учусь жить по-новому и отдавать то, что когда-то безвозмездно получил в Анонимных Наркоманах.

Р.



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».

Переписка по шагам

Если тебя заинтересовала программа Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов и хочешь подробнее о ней узнать, то напиши нам на любой из адресов, перечисленных ниже, и мы обязательно тебе ответим:

Кому: Фонд Содействия Анонимным Наркоманам
Куда:

163000, г. Архангельск, а/я 220

620131, г. Екатеринбург, а/я 28

420032, г. Казань, а/я 624

107392, г. Москва, ул. Халтуринская 13

630091, г. Новосибирск, а/я 22

344006, г. Ростов-на-Дону, а/я 12

192148, г. Санкт-Петербург, а/я 31

410000, г. Саратов, а/я 1538

167000, г. Сыктывкар, а/я 801

680020, г. Хабаровск, а/я 981

454000, г. Челябинск, а/я 18

220050, РБ г. Минск, а/я 332