

Рука помощи

Октябрь 2026



Футболка комитета БУ

От редактора.....	2
В заключении	3
Путь к свободе.....	7
На свободе	9
Переписка по шагам	11

*«Весть — это свобода,
а то, что нас объединяет
— это любовь».*

— Жить чистыми: Путешествие продолжается,
гл. 7 «Путешествие продолжается», с. 255

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 вести 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»,

Меня зовут Б. Л., и я — выздоравливающий зависимый. Я пишу это письмо со своей верхней койки. Я нахожусь в общем спальном помещении с 80-ю другими людьми. Я чувствую благодарность, когда сижу и смотрю на каждого отдельного человека и его обстоятельства. Это мой первый тюремный срок, однако в АН я уже не в первый раз. Я страдал из-за зависимости во всех ее проявлениях, от пристрастия к наркотикам до зависимости от людей. Придя в АН во второй раз, я решил, что попробую эту программу и буду работать по Шагам. Я не знаю почему, но 25 лет назад я был слишком упрям, чтобы просто попробовать. Сегодня я куда смелее, чем в молодости. Работа по шагам научила меня видеть в себе то, чего я никогда раньше не замечал. Мне нравится, что шаги всегда применимы и никогда не устаревают. Сегодня я способен совладать с огромным грузом стыда и горя, за которые держался из-за сделанного мной выбора. Это прекрасное чувство — наконец обрести свободу благодаря работе по шагам.

Когда к нам в тюрьму приходят представители от комитета БУ, меня охватывает светлое чувство, что я нахожусь среди своих. Поэтому, отбывая этот срок до конца и возвращаясь обратно в свободный мир, я всегда буду относиться к Анонимным Наркоманам серьезно. Спасибо вам, зависимые братья, за то, что вы отдаете себя, помогая другим найти свой путь к свободе в выздоровлении!

Б. Л.

Дорогие «Рука помощи»,

Меня зовут С. М., и я — зависимый. Спасибо вам за поддержку на протяжении этих 8-ми лет моего заключения. Я готовлюсь к выходу на волю через несколько лет, и сейчас мне легко смотреть назад и чувствовать благодарность за все хорошее и плохое, что произошло со мной к этому моменту. У меня уже более 10 лет чистого времени, и мне предельно ясно, что я смог продвинуться так далеко только благодаря милосердию

Бога и любви Сообщества. АН и моя Высшая Сила были со мной в самые сложные и трудные времена: в предварительном заключении, изоляторе или на общем режиме. Поэтому, если сейчас вы в худшем периоде своей жизни, поверьте мне: все действительно налаживается, и, что бы ни случилось, вам больше никогда не придется употреблять.

Пока мы продолжаем расти, только сегодня, в душевном покое, любви и свете.

С. М.

Дорогие «Рука помощи»,

Меня зовут Б. Х., и я — благодарный выздоравливающий зависимый. Моя чистая дата — 331 мая 2012 года. Я отбываю семилетний срок за преступление, которое совершил в период употребления наркотиков. Большую часть своей жизни я проработал в правоохранительных органах. Я являюсь доказательством того, что зависимость не знает границ и не делает различий между людьми. На свободе я ходил на собрания, но боялся высказываться и того, что меня узнают другие зависимые. Мои страхи мешали мне услышать прекрасную весть выздоровления.

После прохождения интенсивной программы лечения от наркотической зависимости я смог больше узнать об Анонимных Наркоманах. Я продолжил еженедельно посещать собрания, и возвращаюсь к ним уже более двух лет. АН научили меня жить заново. Жизнь в тюрьме это борьба, но я знаю, что мне не обязательно проходить через нее в одиночку. Раньше я всегда думал, что АН это просто о наркотиках и употреблении. Но это гораздо больше, чем я когда-либо мог себе представить или о чем мог мечтать. С АН и моей Высшей Силой я могу достичь чего угодно. Я искренне благодарен Анонимным Наркоманам.

Б. Х.

Дорогие «Рука помощи»,

Меня зовут А. А., и я — выздоравливающая зависимая. Сейчас я отбываю четырехлетний срок и работаю пожарным в составе заключенных, привлекаемых к тушению лесных пожаров. Наконец-то я возвращаю миру хотя бы часть того, что отняла у него за время своей зави-

симости. Я не только остаюсь чистой уже почти год, но и действительно начала работать над собой и замечать происходящие во мне изменения.

Я выросла в маленьком городе на севере области, в окружении наркотиков, банд и насилия. Хотя в школе я всегда добивалась успехов, со временем уличная жизнь оказала на меня сильное влияние. Однажды она окончательно взяла надо мной верх и увлекла меня во тьму. Несколько лет я употребляла и продавала наркотики, живя лишь стремительной, полной риска жизнью. В конце концов последствия моего употребления и сделанных мной жизненных выборов настигли меня, и мне грозило четырнадцать лет тюрьмы. Мне дали второй шанс: я провела четыре месяца в окружной тюрьме и получила пять лет условного срока за тяжкое преступление.

Тогда я решила стать чистой. Затем у меня появились дети, я вышла замуж и поступила в колледж. Шло время, и я оставалась чистой почти восемь лет, но при этом не участвовала в жизни сообщества Анонимных Наркоманов, и у меня не было группы поддержки. У меня даже не было Высшей Силы. Мой муж расстался со мной, и вскоре я сорвалась.

Последние несколько лет мне было трудно оставаться чистой. В результате теперь я сижу здесь, в тюрьме, вдали от своих детей и самых дорогих мне людей. Размышляя о своей жизни, я понимаю, что внутри меня происходит так много изменений, и с каждым днем я становлюсь лучше.

Я серьезно отношусь к своему выздоровлению и посещаю собрания АН с тех пор, как прибыла сюда, в лагерь для пожарных. Я восстанавливаю отношения с близкими мне людьми и, что самое важное, строю отношения со своей Высшей Силой. Вместо той злой, жестокой и разрушительной женщины, которой я была раньше, я становлюсь заботливой и равнодушной. Мой образ мышления и мой взгляд на мир тоже изменились к лучшему. Анонимные Наркоманы действительно помогли мне и изменили мою жизнь. С каждым прожитым днем я взрослею и становлюсь той женщиной, которой моя Высшая Сила предназначила мне быть. Спасибо за возможность поделиться своей историей. Я буду продолжать возвращаться, день за днем.

А. А.

ТВОРЧЕСТВО



ИЗ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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.

You're not alone!!!



«Ты не одинок!!!
АН тебя поддержат!»

NA's got your back!

Неизвестный

ПУТЬ К СВОБОДЕ

Дорогие «Рука помощи»,

Я вырос в среде, где многие мои друзья и люди, влиявшие на меня, были совсем не похожи на меня. Моя жизнь была непростой. В подростковом возрасте я искал принятия, чувства принадлежности к чему-то большему, и пытался понять, кто я есть на самом деле. Это ощущение связи с другими я нашел на улице.

К 15 годам я был втянут в бандитскую жизнь. Я начал жить «на пределе»: наркотики, насилие, преступления. То, что начиналось как поиск своего места в мире, привело меня к зависимости, неоднократным арестам, заключению в тюрьму. Со временем я отдалился от своей семьи и от того человека, которым должен был стать.

На протяжении многих лет я не раз пытался измениться. Но каждый раз, стремясь к чему-то иному, я неизменно возвращался к тому, что было привычно. Зависимость, бандитская среда и люди, которыми я себя окружал, стали моей зоной комфорта. Несмотря на то, что такая жизнь была разрушительной, она была мне знакома, и она казалось проще, чем столкнуться с неизвестностью.

В какой-то момент я понял, что больше не могу так жить. Я доверился Высшей Силе и принял тот факт, что в одиночку мне с зависимостью не справиться.

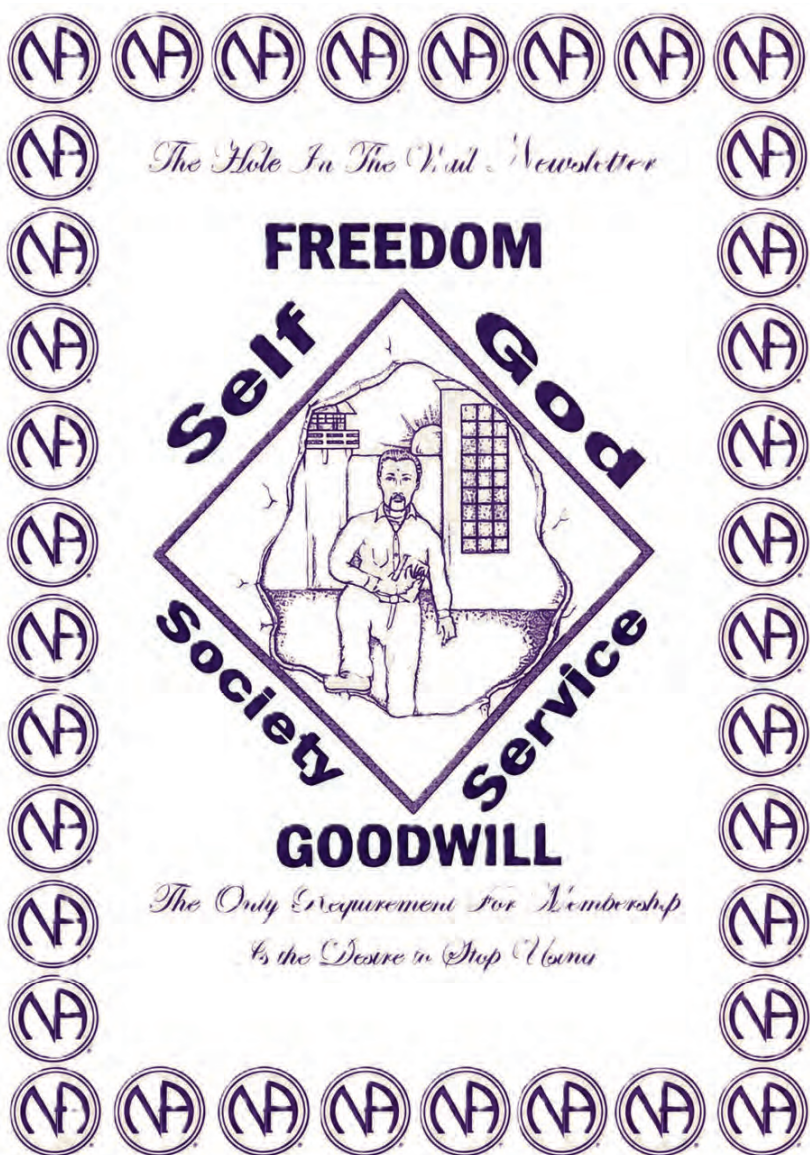
Сегодня моя жизнь совершенно иная. Я живу, не употребляя наркотиков. Я активно работаю по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов. Я учусь доверять Высшей Силе, жить со смирением, честностью и целью. Я больше не отождествляю себя ни с бандитским образом жизни, ни с теми разрушительными моделями поведения, которые когда-то управляли мной.

Теперь я стремлюсь стать продуктивным, ответственным человеком с прочным духовным стержнем. Выздоровление дало мне шанс заново выстроить свою жизнь, укрепить отношения с людьми и понять, кто я есть на самом деле.

Мой путь показал мне: перемены возможны. Как бы низко человек ни пал, надежда есть всегда. Благодаря капитуляции, вере и готовности можно освободиться от зависимости и создать новую жизнь.

Сегодня я выбираю выздоровление. Я выбираю мир. Я выбираю цель. И впервые в жизни я по-настоящему свободен.

Б. М.



The Hole In The Wall Newsletter

FREEDOM



GOODWILL

*The Only Requirement For Membership
Is the Desire to Stop Using*

Группа в тюрьме «Дыра в стене»

Фонд «Рука помощи»,

В заключении я была вместе с одной женщиной, которая вышла на свободу через пару дней после меня. Мы случайно встретились в центре probation. Мне выпала честь отвести ее на первое в ее жизни собрание. Идея выздоровления была передана дальше, еще один человек получил шанс. Спасибо вам за надежду, которую вы дарили мне, пока я была за решеткой. Продолжайте свое благое дело.

D. P.



Точно также, как пилоты БУ «вытаскивают» страдающих зависимых в программу МД, комитеты БУ стремятся «вытаскивать» членов местного сообщества к службе в БУ. Новые участники, которые берутся за службу, — это те, кто попадает в программу ради и ради развития. Разнообразный по составу комитет — это сильный комитет, он отдавать дань месту о том, что любой зависимый может стать чистым и построить жизнь.



«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 немногих 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»».

Базовый текст «Анонимные Наркоманы»,
гл. «Мы действительно выздоравливаем», с. 109

Переписка по шагам

Если тебя заинтересовала программа Двенадцати Шагов Анонимных Наркоманов и ты 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