

# Reaching Out

Жовтень 2026 року



Футболка ЛУ, Ель-Пасо

Ласкаво просимо..... 2

Зсередини.....3

Перехід..... 7

Ззовні.....9

Проект «Листування»..... 12

*«Звістка — це свобода, а узи,  
що нас єднують, — це чиста  
любов».*

*— «Жити чистими: Подорож триває»*

## 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, знаходячи й підтримуючи одужання від залежності за допомогою АН.

Другий розділ, «Ззовні», — це можливість для підкомітетів Лікарень та Установ поділитися досвідом, отриманим під час поширення звістки АН про одужання залежним, які не можуть відвідувати регулярні зустрічі.

Тут ви також можете знайти особистий досвід тих членів, які почули звістку АН всередині, а тепер живуть і насолоджуються життям на волі.

У третьому та найновішому розділі «Перехід зсередини назовні» члени діляться досвідом успішного переходу 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            | Кінцевий термін подачі |
|-------------------|------------------------|
| Січень 2027 року  | 15 жовтня 2026 року    |
| Квітень 2027 року | 15 січня 2027 року     |
| Липень 2027 року  | 15 квітня 2027 року    |

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

# Зсередини

*Дорога редакціє «Простягаючи руку».*

Мене звати БЛ, і я одужуючий залежний. Я пишу цього листа з верхнього ярусу свого ліжка. Я перебуваю у відкритому гуртожитку приблизно з 80 іншими людьми. Коли я дивлюся на кожного з них і на їхні обставини, я відчуваю вдячність. Це мій перший тюремний термін, але не перший досвід в АН. Я страждав від залежності від наркотиків і навіть від залежності від людей. Коли я вдруге знайшов АН, то вирішив спробувати цю програму й працювати за Кροками. Не знаю, чому 25 років тому я був надто впертим, щоб дати їй шанс. Але сьогодні я набагато сміливіший, ніж був у молодості. Робота за Кροками навчила мене бачити в собі те, чого раніше я ніколи не помічав. Мені подобається, що Кроки завжди корисні й ніколи не застарівають. Сьогодні я можу змиритися з великою кількістю сорому й горя, за які тримався через зроблений мною вибір. Це чудове відчуття — нарешті знайти свободу завдяки дисципліні роботи за Кроками.

Коли ЛУ приходить до нас у в'язницю, я відчуваю щось знайоме — ніби саме тут моє місце. Тож, завершуючи цей термін і готуючись повернутися на волю, я завжди серйозно ставитимуся до «Анонімних Наркоманів». Дякую вам, залежні, за те, що віддаєте себе, аби інші також могли знайти свій шлях до свободи в одужанні.

БЛ, Джорджія

*Дорога редакціє «Простягаючи руку».*

Мене звати СМ, і я залежний. Дякую вам за підтримку протягом останніх восьми років мого ув'язнення. Готуючись у найближчі кілька років повернутися на волю, я легко можу озирнутися на свій шлях і бути вдячним за все хороше й погане, що привело мене сюди. Маючи понад десять років чистого часу, мені легко зрозуміти, що лише завдяки благодаті Бога та любові Товариства я дійшов так далеко. У найгірші й найважчі

періоди мого життя — чи то під час попереднього ув'язнення, в одиночному блоці, чи серед загального контингенту — АН і моя Вища Сила завжди були поруч. Тож, якщо ти переживаєш найгірший період свого життя, повір моєму досвіду: стає краще, і що б не сталося, тобі більше ніколи не потрібно вживати.

Ми продовжуємо зростати — лише сьогодні, у мирі, любові та світлі.

СМ, Нью-Йорк

### *Дорога редакціє «Простягаючи руку».*

Мене звати БГ, і я вдячний одужуючий залежний. Я чистий з 31 травня 2012 року. Я відбуваю семирічний термін за злочин, який скоїв під час вживання наркотиків. Більшу частину життя я працював у правоохоронних органах. Я — доказ того, що залежність не має меж і не робить винятків. На волі я ходив на зустрічі, але боявся ділитися й дозволяти іншим залежним пізнати мене ближче. Мої страхи заважали мені почути чудову звістку про одужання.

Після проходження інтенсивної програми лікування залежності я зміг більше дізнатися про «Анонімних Наркоманів». Я продовжив щотижня ходити на зустрічі й повертаюся на них уже понад два роки. АН навчило мене знову жити. Життя у в'язниці — це боротьба, але я знаю, що мені не потрібно проходити її самому. Раніше я думав, що АН — це лише про те, щоб не вживати наркотики. Насправді це набагато більше, ніж я міг уявити чи про що міг мріяти. З АН і моєю Вищою Силою я можу досягти всього. Я щиро вдячний «Анонімним Наркоманам».

БГ, Огайо

### *Дорога редакціє «Простягаючи руку».*

Мене звати АА, і я залежна в одужанні. Зараз я відбуваю чотирирічний термін і працюю ув'язненою пожежницею на гасінні природних пожеж. Нарешті я віддаю щось світові, у якого

так багато забрала під час своєї залежності. Я не лише залишаюся чистою вже майже рік, а й справді почала працювати над собою та бачити зміни.

Я виросла в маленькому містечку в Північній Каліфорнії, у середовищі, сповненому наркотиків, банд і насильства. Хоча в школі я завжди добре вчилася, згодом вуличне життя сильно на мене вплинуло. Одного дня воно остаточно взяло гору й затягнуло мене в темряву. Кілька років я вживала й продавала наркотики, живучи шаленим життям. Зрештою моє вживання та обраний спосіб життя наздогнали мене, і мені загрожувало 14 років ув'язнення. Мені дали другий шанс: чотири місяці в окружній в'язниці та п'ять років пробації за тяжкий злочин.

Тоді я вирішила стати чистою. У мене з'явилися діти, я вийшла заміж і вступила до коледжу. Минув час, і я мала майже вісім років чистого часу, але не була залучена до «Анонімних Наркоманів» і не мала групи підтримки. У мене навіть не було Вищої Сили. Ми з чоловіком розійшлися, і невдовзі я зірвалася.

Останні кілька років мені було важко залишатися чистою. У результаті зараз я сиджу тут, у в'язниці, далеко від своїх дітей і тих, кого люблю найбільше. Розмірковуючи над своїм життям, я бачу, скільки змін відбувається всередині мене, і день за днем стаю кращою людиною.

Я серйозно ставлюся до свого одужання й відвідую зустрічі АН відтоді, як прибула сюди, до пожежного табору. Я відновлюю стосунки з близькими і, що найважливіше, будую стосунки зі своєю Вищою Силою. Замість тієї злої, жорстокої та руйнівної людини, якою колись була, я стаю турботливою й співчутливою жінкою. Моє мислення й погляд на світ також змінилися на краще. «Анонімні Наркомани» справді допомогли мені й змінили моє життя. З кожним днем я доростаю до тієї жінки, якою моя Вища Сила задумала мене бути. Дякую за можливість поділитися своєю історією. Я й надалі повертатимуся — лише сьогодні.

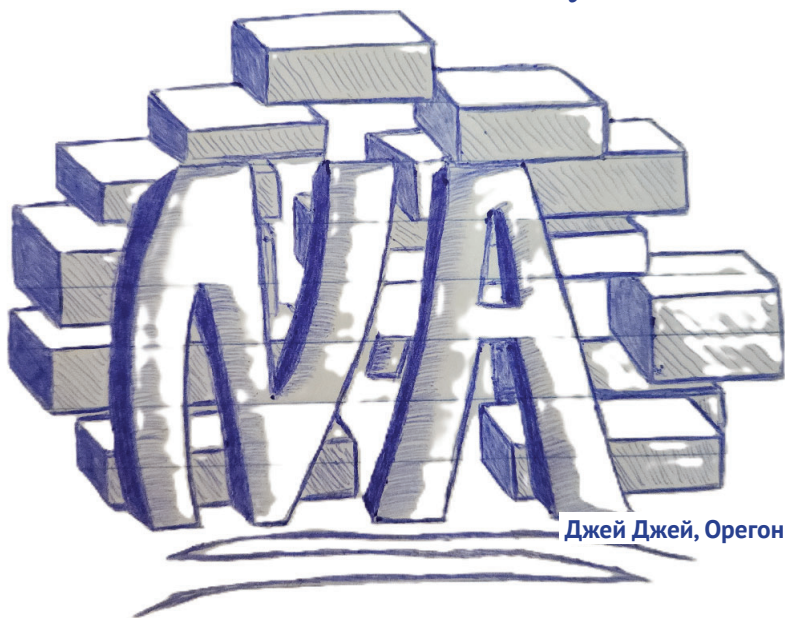
АА, Каліфорнія

# ТВОРЧІСТЬ ЗСЕРЕДИНИ



Зверніть увагу: нам потрібні нові художні роботи! Завдяки новим роботам нам не доводиться повторно використовувати старі зображення з попередніх випусків «Простягаючи руку». Надсилати свої роботи – чудовий спосіб бути корисним зсередини. Якщо ви любите малювати, будь ласка, подумайте про те, щоб створити щось для майбутніх випусків!

*Дякуємо...*



You're not alone!!!



NA's got your back!

Невідомий автор



# Перехід Зсередини назовні

*Дорога редакціє «Простягаючи руку».*

Я виріс у спільноті, де багато моїх друзів і людей, які на мене впливали, відрізнялися від мене. Моє життя було нелегким. У підлітковому віці я шукав прийняття, відчуття приналежності та власну ідентичність. Це відчуття зв'язку я знайшов на вулиці.

До 15 років я вже був втягнутий у життя банди. Я почав жити на повну швидкість, загрузнувши в наркотиках, насильстві та злочинній діяльності. Те, що починалося як пошук приналежності, привело мене до залежності, повторних арештів, окружної в'язниці та тюрми. З часом я віддалився від своєї сім'ї та від тієї людини, якою мав стати.

Протягом багатьох років я багато разів намагався змінитися. Щоразу, коли хотів іншого життя, я повертався до того, що було знайомим. Залежність, життя банди та люди, якими я себе оточував, стали моєю зоною комфорту. Хоча це життя було руйнівним, я його знав, і воно здавалося легшим, ніж зустріч із невідомим.

Зрештою я дійшов до точки, коли більше не міг так жити. Я капітулював перед Вищою Силою й почав приймати, що не можу подолати залежність самотужки.

Сьогодні моє життя зовсім інше. Я живу чистим. Я активно працюю за Дванадцятьма Крокami «Анонімних Наркоманів». Я вчуся довіряти своїй Вишій Силі та жити зі смиренням, чесністю й метою. Я більше не ототожнюю себе з життям банди чи руйнівною поведінкою, яка колись керувала моїм життям.

Натомість я прагну стати продуктивним, відповідальним і духовно стійким чоловіком. Одужання дало мені можливість відбудувати своє життя, зміцнити стосунки та відкрити, ким я є насправді.

Мій шлях навчив мене, що зміни можливі. Неважливо, як низько людина впала, — надія є завжди. Завдяки капітуляції, вірі та готовності докладати зусиль можна звільнитися від залежності й створити нове життя.

Сьогодні я обираю одужання. Я обираю мир. Я обираю мету.  
І вперше у своєму житті я справді вільний.

БМ, Каліфорнія



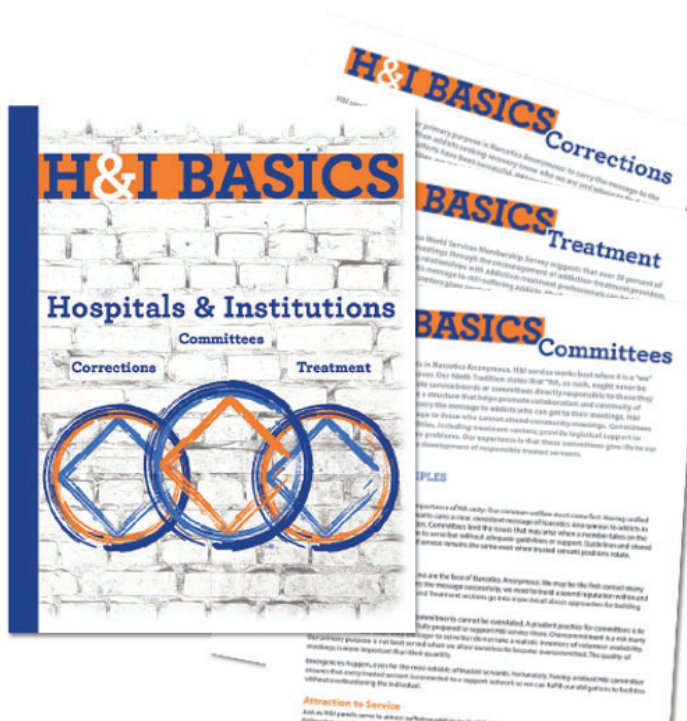
Група «The Hole in the Wall», в'язниця штату Орегон

*Дорога редакціїє «Протягаючи руку».*

Я залежна, і мене звати ДР. Нарешті я на волі. Мене звільнили 14 днів тому. Подруга запросила мене на обід, і я попросила її поки що бути моїм спонсором. Того ж вечора, вже за кілька годин, я була на зустрічі й відтоді ходжу на них щодня. Перші кілька днів знову звикати до життя на волі було важко, і в мене було чимало панічних атак, але я впоралася.

Я сиділа разом із жінкою, яку звільнили через кілька днів після мене. Ми випадково зустрілися в офісі пробації. Для мене було честю відвезти її на першу зустріч. Звістку було передано ще раз. Дякую за надію, яку ви принесли мені під час ув'язнення. Продовжуйте цю важливу роботу.

ДР, Каліфорнія



## ЗАОХОЧУЄМО ВСІХ ЧЛЕНІВ ЛУ!

Будь ласка, надсилайте свої історії або художні роботи до щоквартального інформаційного бюлетеня АН «Простягаючи руку». Ми шукаємо одужуючих залежних, таких як ти, готових поділитися своїм досвідом того, як вони знайшли одужання за ґратами та продовжують його на волі. Твоя історія несе потужну звістку надії для ув'язненого залежного! Дякуємо.

Будь ласка, надсилайте свою історію та/або  
фотографії футболок ЛУ за адресою:  
Narcotics Anonymous World Services;  
PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409,  
або HandI@na.org.



### Перехід зсередини назовні

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 вашу історію в «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 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 цього переходу, і чи маєте ви якісь пропозиції щодо того, як АН може ефективніше допомагати іншим на цьому етапі?

Ми з нетерпінням чекаємо на ваш досвід, аби передати цю інформацію іншим. Дякуємо, що допомагаєте нам підтримувати інших під час їхнього переходу.

## УВ'ЯЗНЕНІ ЧЛЕНИ

Чи дозволяє ваш заклад користуватися планшетами? Чи знаєте ви, що АН додає безкоштовну літературу АН до багатьох планшетів у тюремній системі? Перевірте, чи доступна вона там, де ви перебуваєте. Якщо ні, попросіть начальника установи або відповідального за соціальну адаптацію надіслати запит, щоб її додали!



«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 Листування

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

«Листування» — 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)