

Цю брошуру створено, щоб допомогти відповісти на запитання, які виникають у батьків або опікунів, коли підліток приходить до «Анонімних Наркоманів». Подана тут інформація не є настановою щодо виховання дитини. Радше це узагальнений досвід молодих людей, які змогли залишатися чистими та знайти шлях до одужання в АН. У різних куточках світу юнаки й дівчата знаходять одужання від наркозалежності завдяки програмі «Анонімних Наркоманів». Ми щиро сподіваємося, що ця брошура стане корисною для кожного з близьких, хто прагне глибше зрозуміти досвід підлітка на шляху до одужання та підтримати його в цьому процесі.

Програма АН

В основі програми «Анонімних Наркоманів» лежать Дванадцять Кроків, а також інша література АН. Програма розглядає залежність як «фізичну, психічну та духовну хворобу, що впливає на всі сфери життя людини». Саме тому одужання в АН – це значно більше, ніж просто утримання від вживання наркотиків.

Що відбувається на зустрічах АН?

Найімовірніше, на зустрічах «Анонімних Наркоманів» ви побачите групу людей, які щиро й відкрито говорять про свої успіхи та труднощі на шляху життя без наркотиків. Учасники діляться власним досвідом подолання звичних життєвих викликів і розповідають, як намагаються вирішувати свої проблеми за допомогою принципів Дванадцяти Кроків. Часто члени товариства спілкуються до та після зустрічей, а в багатьох містах і громадах тепло вітають одне одного обіймами. Зустрічі дають можливість формувати щирі стосунки з іншими людьми, які одужують, і розвивати відчуття підтримки та єдності. Саме ці зв'язки допомагають багатьом відчувати опору в новому способі життя. Зазвичай зустрічі проводить один із членів товариства, що виконує роль ведучого. У багатьох групах учасникам вручають символічні брелоки на відзначення важливих етапів одужання.

Найкращий спосіб зрозуміти, як проходять зустрічі, – відвідати одну зі зустрічей у вашій місцевості. «Відкриті» зустрічі радо приймають друзів, родичів і всіх зацікавлених, тоді як «закриті» призначені лише для тих, хто має проблему залежності. У місцевому розкладі зустрічей або на телефонній лінії довіри зазвичай зазначається, які зустрічі відкриті, а які – закриті.

> В АН основна увага зосереджена на одужанні від хвороби залежності, а не на конкретній речовині. Хоча назва АН означає «Анонімні Наркомани», товариство об'єднує людей, які мали залежність від будь-яких наркотиків чи інших речовин, що змінюють свідомість.

Хто проводить зустрічі АН?

АН – це дванадцятикрокова програма для людей, які одужують від залежності. Члени товариства не є професійними фахівцями з лікування залежності. Групи організовують самі члени АН, і зазвичай вони виконують певні служіння у місцевій групі, наприклад, розставляють стільці, готують каву або збирають добровільні внески. Такі обов'язки сприяють глибшій відповідальності та відданості регулярному відвідуванню зустрічей саме цієї групи АН.

Відвідування зустрічей

Члени АН вважають, що регулярне відвідування зустрічей допомагає їм залишатися чистими та підтримувати зв'язок із програмою і товариством АН. У літературі АН новачкам радять за можливістю відвідувати зустрічі щодня протягом перших дев'яноста днів, а згодом підтримувати регулярність відвідування. Чимало молодих членів товариства зазначають, що обмеження у відвідуванні зустрічей негативно впливає на їхній процес одужання. Для людини, яка одужує від залежності, це інколи можна порівняти із забороною відвідувати школу або перериванням лікування хвороби. Одужання передбачає формування нових, здорових стосунків, і для багатьох цей шлях починається саме на зустрічах АН. Такі взаємини важливі, аби досягти утримання від наркотиків та навчитися жити по-новому.

Спонсорство в АН

Спонсорство є важливою складовою програми одужання в АН. Спонсор – це більш досвідчений член товариства, який підтримує нового учасника («підопічного»), ділиться власним досвідом збереження чистоти та допомагає застосовувати принципи Дванадцяти Кроків у повсякденному житті. Спонсор не отримує винагороди за свою допомогу і не є ані консультантом, ані професійним фахівцем. Так само він не несе відповідальності за одужання підопічного чи його здатність залишатися чистим. Водночас ці довірливі стосунки часто стають життєво важливою опорою, завдяки якій люди вчаться жити без вживання наркотиків.

Деякі підлітки в АН зауважують, що знайомство спонсора з батьками допомагає останнім спокійніше сприймати ці нові стосунки. Проте спонсорство ґрунтується на довірі та конфіденційності. Прохання розкривати особисту інформацію, якою дитина поділилася зі спонсором, може підірвати основу цієї взаємної довіри. Більше про спонсорство можна дізнатися з інформаційної брошури № 11 «Спонсорство» або з книги *Sponsorship*[1].

Як фінансується АН?

АН знаходиться на самозабезпеченні й утримується завдяки добровільним внескам своїх членів. Ті, хто має можливість, роблять невеликі пожертви, щоб підтримати проведення зустрічей. Ці кошти спрямовуються на оренду приміщення, придбання літератури та легкі частування для учасників. Літературу АН зазвичай можна придбати під час зустрічей, хоча частина матеріалів надається безплатно.

[1] Спонсорство. Український переклад ще не опубліковано.

Чи віддалить АН мою дитину від релігії нашої сім'ї?

АН є духовною програмою, яка не підтримує і не заперечує жодної релігії. Під «духовною програмою» в АН розуміють практичне застосування таких принципів, як чесність і вдячність у повсякденному житті. АН не конкурує з жодною релігійною традицією, не вступає з нею в конфлікт і не вимагає від своїх членів бути релігійними. У багатьох випадках участь в АН гармонійно поєднується з уже наявними релігійними чи духовними переконаннями та навіть поглиблює їх.

Як молоді члени знаходять підтримку в сім'ї

Коли підліток приходить до АН, більшість батьків насамперед прагне зрозуміти, яку роль вони можуть відіграти в його одужанні. Хоча кожна родина віднайде свою відповідь на це питання, але слід пам'ятати, що одужання – процес, який потребує часу. Застосування принципів Дванадцяти Кроків – це суто особистий досвід, який передбачає особисту інвентаризацію, визнання помилок і прагнення виправити завдану шкоду. У цьому розділі йдеться про різні способи, завдяки яким молоді люди відчували підтримку своїх родин на шляху до одужання.

На початкових етапах одужання надання пріоритету АН зазвичай означає регулярне відвідування зустрічей і заходів товариства, спілкування з іншими членами телефоном та проведення часу з тими, хто також живе без наркотиків. Багато молодих учасників діляться тим, що їхнім батькам стає спокійніше, коли вони мають нагоду особисто познайомитися з членами АН, які залучені у життя їхньої дитини.



> Одужання в АН – це тривалий і безперервний процес. Члени товариства продовжують відвідувати зустрічі навіть через довгий час після припинення вживання наркотиків. Чимало молодих людей зазначають, що вони не сприймають як підтримку запитання про те, коли вони «припинять ходити на зустрічі».

Поєднання шкільних обов'язків й участі в зустрічах іноді стає викликом як для підлітків, так і для їхніх батьків. Багато підлітків разом із батьками знайшли рішення, яке не заважає виконанню цих обов'язків, наприклад, обирають післяобідні зустрічі або зустрічі вихідного дня, щоб зберегти баланс між одужанням і іншими справами.

Молоді члени товариства часто говорять, що відчувають найбільшу підтримку в простих речах: коли батьки пам'ятають про річницю їхнього одужання, висловлюють гордість за їхні досягнення та визнають зусилля, які вони докладають, щоб залишатися чистими й будувати нове життя.

Підтримка повного утримання

АН – це програма повного утримання від усіх наркотиків, зокрема й алкоголю. Багато молодих членів зазначають, що проведення часу в оточенні членів родини, які вживають алкоголь чи інші речовини, ускладнює їхній шлях одужання.

Якщо ваша дитина приймає призначені ліки

АН не має позиції щодо застосування лікарських засобів, призначених лікарем. Водночас іноді члени АН висловлюють власні думки стосовно медикаментів для фізичного чи психічного здоров'я. Іноді хтось може навіть сказати вашій дитині, що через прийом ліків він/вона не вважається чистою. Важливо пам'ятати, що це особиста думка окремих членів, а не позиція АН загалом.

Батькам, які прагнуть підтримати утримання своєї дитини, може бути непросто у випадках, коли через травми чи операції необхідно приймати знеболювальні препарати. У буклеті *In Time of Illness*[2] зібрано досвід і рекомендації для тих, кому в процесі одужання доводиться приймати знеболювальні засоби.

Розуміння зриву

Іноді трапляється, що людина, яка одужує, зривається і повертається до вживання наркотиків. Члени родини можуть по-різному відреагувати на такий зрив. Проте він необов'язково означає, що залежний не зможе знову повернутися до одужання та з часом досягти тривалого утримання. На жаль, для деяких людей зрив стає частиною процесу одужання. Проте у літературі АН наголошується і наш досвід доводить, що: «ми не бачили, щоб людина, яка справді живе за принципами програми, поверталася до вживання». Багато членів після зриву знову приходять до товариства й згодом насолоджуються стабільним, довготривалим одужанням. Докладніше про це можна прочитати в розділі «Одужання та зрив» у Базовому тексті «Анонімні Наркомани» або в однойменній інформаційній брошурі.

Підтримка для сімей

Чимало родин знаходять необхідну підтримку в групах, створених спеціально для близьких залежних, зокрема в товариствах «Нар-Анон» або «Анонімні Сім'ї». «Анонімні Наркомани» не пов'язані з цими організаціями й не надають рекомендації на користь жодної з програм. Ми лише ділимося цією інформацією в дусі співпраці.

Цей матеріал був створений на основі колективного досвіду молодих членів, які залишилися чистими і знайшли новий спосіб життя за допомогою «Анонімних Наркоманів». Ми сподіваємося, що ця брошура допоможе молодим людям та їхнім батькам відповісти на деякі найпоширеніші запитання про одужання в АН.

[2] Під час хвороби. Український переклад ще не опубліковано.



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
www.wsoiran.org

Цей текст є перекладом літератури,
схваленої Товариством АН.

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

ISBN 9781633805514 • Ukrainian • 8/26

WSO Catalog Item No. UA3127

[Для батьків й опікунів підлітків в АН]