



Новичку

Новая редакция

Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Copyright © 2002 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохраняются

АН – это некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы, выздоравливающие зависимые, которые встречаются регулярно для того, чтобы помочь друг другу оставаться чистыми. У нас нет вступительных, или членских взносов. Единственным условием для членства в АН является желание прекратить употреблять наркотики.

Тебе не обязательно быть чистым, когда ты впервые приходишь сюда, но после твоего первого собрания мы предлагаем тебе вновь возвращаться и возвращаться чистым. Чтобы получить помощь от АН, не стоит ждать передозировки или тюремного заключения. Зависимость от наркотиков – это не безнадежная ситуация когда выздоровление невозможно. С помощью программы Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов и сообщества выздоравливающих зависимых можно преодолеть желание употреблять наркотики.

Зависимость – это болезнь, которая может возникнуть у каждого. Некоторые из нас употребляли наркотики потому, что им это нравилось. Другие – чтобы заглушить свои чувства. Третьи страдали от психических, или физических расстройств, и в течение болезни стали зависимыми от прописанных медикаментов. Кто-то начал употреблять наркотики, присоединившись к компании для того, чтобы стать «своим», и позже обнаружил, что не может остановиться.

Многие из нас пытались преодолеть свою зависимость и иногда, на время, им это удавалось. Но обычно то, что следовало за этим, затягивало нас ещё глубже.

Какими бы ни были обстоятельства, на самом деле это неважно. Зависимость – это прогрессирующая болезнь, подобная диабету. У нас аллергия к наркотикам. И конец всегда один и тот же: тюрьма, больница или смерть. Если твоя жизнь стала неуправляемой, и ты хочешь жить без необходимости употреблять наркотики – мы нашли путь. Вот Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов, которые мы используем ежедневно и это помогает нам преодолеть нашу болезнь.

1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, *как мы Его понимали*.
4. Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.
5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
9. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Мы продолжали самоанализ и когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11. Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, *как мы Его понимали*, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы стремились нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Выздоровление не ограничивается только тем, чтобы быть чистым. Воздерживаясь от любых наркотиков (это включает марихуану и алкоголь), мы сталкиваемся лицом к лицу с чувствами, с которыми у нас никогда не получалось успешно справляться. Мы даже испытываем чувства, которых у нас не было в прошлом. Нам нужно быть готовыми встретить старые и новые чувства, когда они придут.

Мы учимся переживать свои чувства, и обнаруживаем, что они не могут причинить нам вреда, если мы не поддаемся им. Вместо того чтобы поддаваться им, мы звоним членам АН, надеясь, что у них уже был подобный опыт и они могут поделиться с нами тем, что работает для них. Помни: одинокий наркоман – это плохая компания.

Двенадцать Шагов, новые друзья и спонсор помогают нам справляться с нашими чувствами. Наши радости, разделенные в АН умножаются, когда мы делимся хорошими днями, а наши беды становятся меньше, когда мы разделяем плохие дни. Впервые в жизни нам не нужно делать ничего в одиночку. Теперь у нас есть группа, мы можем развивать отношения с Высшей Силой, которая всегда будет с нами.

Мы предлагаем тебе, как только ты познакомишься с членами сообщества в твоём городе, побыстрее найти спонсора. Предложение стать спонсором у новичка – это привилегия, так что не бойся спрашивать. Спонсорство – это вознаграждение для обеих сторон, ведь мы все здесь для того, чтобы нам помогли и для того, чтобы помогать другим. Мы, выздоравливающие, должны делиться с тобой тем, чему научились, если хотим поддерживать собственный рост в программе АН и приобретенную возможность жить без наркотиков.

Эта программа предлагает надежду. Все, что тебе нужно принести с собой – это желание прекратить употребление и готовность попробовать этот новый путь в жизни.

Приходи на собрания, слушай с открытой душой, задавай вопросы, бери номера телефонов и звони. Оставайся чистым только на сегодня.

Мы так же хотели бы напомнить тебе – что это анонимная программа и твоя анонимность будет держаться в строгой конфиденциальности. «Мы не интересуемся тем, сколько и какие наркотики ты употреблял, с кем ты был связан при этом, чем ты занимался в прошлом, мы только хотим знать, что ты собираешься делать со своей проблемой и как мы можем помочь.»

Двенадцать Шагов
перепечатаны для редакции с разрешения
AA World Services, Inc.

