



Добро пожаловать в Сообщество Анонимных Наркоманов

Новая редакция

Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Copyright © 2003 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохраняются

Эта брошюра была написана как ответ на некоторые наиболее часто задаваемые вопросы, касающиеся Программы Анонимных Наркоманов. Основная мысль нашего обращения очень проста: мы нашли путь, как жить без наркотиков, и мы счастливы поделиться этим с любым, для кого наркотики стали проблемой.

Мы рады приветствовать тебя на твоём первом собрании Анонимных Наркоманов! АН предлагает зависимым образ жизни, свободный от наркотиков. Если ты сомневаешься, что ты зависимый, все равно приходи на наши собрания. На них у тебя будет возможность самому в этом разобраться.

Если ты, как и многие из нас, впервые придя на собрание АН, нервничаешь и думаешь, что каждый из присутствующих смотрит на тебя, – ты не одинок в своих чувствах. У многих из нас было то же самое. Но, как говорят в АН, если то, что ты слышишь, задевает тебя за живое – значит ты именно там, где тебе сейчас нужно быть. И еще мы говорим, что никто не приходит в АН по ошибке. Человек, у которого нет зависимости от наркотиков, недолго будет терзаться над вопросом, зависимый ли он. Он просто не думает об этом. А если ты начинаешь размышлять, зависимый ты или нет, то уже это значит, что ты можешь быть им. Попробуй просто посидеть и послушать наши рассказы о том, что и как было у нас в жизни.

Может быть, в услышанном что-то покажется тебе знакомым. И неважно, говорится ли именно о том наркоте, который употреблял ты. Это вообще не имеет значения – важно, что ты решил остановиться, и тогда в АН тебе окажут самый теплый прием. Большинство зависимых чувствуют то же, что и ты, и именно находя общее в нас, а не различия между нами, мы помогаем друг другу. Ты можешь ощущать страх и безнадежность. Ты можешь думать, что эта программа тебе не поможет, как и все то, что ты уже перепробовал. Или ты можешь подумать, что эта программа хороша для других, но не для тебя, потому что ты не такой как все. Многие из нас, придя в АН, чувствовали себя точно так же. Мы понимали, что больше не можем употреблять наркотики, но не знали, как остановиться и как обходиться без них дальше. Нам было страшно расставаться с тем, что стало для нас таким важным. И мы с облегчением узнали, что единственное условие для членства в АН – *желание* прекратить употреблять наркотики.

Сначала большинство из нас с недоверием и страхом относились к новому пути. Единственное, в чем мы были уверены, – что старые способы нам не помогли. И даже оставив наркотики, мы не сразу пришли в норму. Наоборот, иногда даже наши обычные действия – разговор по телефону или поездка в транспорте пугали нас и были для нас странными, будто мы – это не мы, а кто-то другой, незнакомый. И вот именно в этих случаях помощь Сообщества АН и других выздоравливающих зависимых особенно существенна, и мы начинаем полагаться на других людей, чтобы вернуть то, в чем мы так отчаянно нуждаемся – уверенность в себе.

Может быть, ты уже думаешь: «Да, но...» или «А что, если...» Однако, даже если ты сомневаешься, попробуй лишь выполнять простые рекомендации, которые обычно дают новичкам: ходи на собрания АН как можно чаще; заведи себе список с телефонами людей из группы и регулярно звони кому-нибудь, и особенно, когда усиливается тяга. Она ведь появляется не только в те дни и часы, когда проходят собрания. Мы не употребляем наркотики сегодня лишь потому, что решили просить о помощи. И то, что помогло нам, поможет и тебе. Поэтому не бойся звонить другим выздоравливающим зависимым.

Единственный способ не вернуться опять к наркотикам – удержаться от первой дозы. Употреблять наркотики для зависимого, самое естественное, что может быть. И чтобы научиться воздерживаться от химических веществ, изменяющих наше сознание и настроение, большинству из нас надо основательно измениться физически, психически, эмоционально и духовно. Двенадцать Шагов Программы Анонимных Наркоманов говорят нам, как это сделать. Кто-то сказал: «Бывает, что зависимому, чтобы остановиться, хватает просто ходить на собрания, но если он хочет оставаться чистым и начать выздоравливать, ему надо сделать 12 Шагов образом жизни». В одиночку это сделать не удастся. В Сообществе же Анонимных Наркоманов мы поддерживаем друг друга в наших усилиях научиться жить поновому, здоровой, свободной от наркотиков жизнью.

На первом твоём собрании ты встретишь людей с самыми разными сроками чистоты. И, может быть, сначала тебе будет не понятно, как они смогли удержаться от приема наркотиков так долго. Но если ты, продолжая ходить на собрания, тоже будешь обходиться без наркотиков, ты поймешь, как это происходит. Мы все прошли через ужасы наркомании, поэтому мы все относимся друг к другу с уважением и заботой. Выздоровливая, мы любим и поддерживаем друг друга. Программа АН основывается на духовных принципах, которые, как мы обнаружили, помогают нам жить без наркотиков. От тебя ничего не будут требовать, но будут многое предлагать. Сообщество АН дает нам возможность поделиться с тобой тем, что мы обрели: способом жизни, свободной от наркотиков. Мы знаем, что мы должны «отдавать, чтобы сохранить обретенное нами».

Итак, добро пожаловать! Мы рады, что ты решился прийти к нам, и надеемся, что ты решишь остаться. На наших собраниях ты будешь слышать упоминание о Боге, и тебе важно знать, что то, что мы называем Богом – это Сила, более могущественная, чем наша собственная, которая делает возможным то, что кажется невозможным. Для нас эта сила – в Сообществе АН, в Программе, в собраниях, в людях. Это та самая духовная основа, которая помогает нам жить без наркотиков день за днем, а если день это слишком долго, то минуту за минутой. Вместе мы можем сделать то, что не под силу в одиночку. Мы предлагаем тебе нашу силу и надежду, пока ты не обрешь собственные. А потом придет время, когда и ты захочешь поделиться с кем-то тем, что получил от других.

Приходи на собрания – Программа поможет тебе!

