



Narcotics Anonymous.  
Анонимные Наркоманы

# Новый путь в жизни

*Женские личные истории выздоравливающих зависимых*

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИТЕРАТУРОЙ ПО ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ. НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ.  
РАЗРАБОТАН РУССКОЯЗЫЧНЫМ ЗОНАЛЬНЫМ ФОРУМОМ АН ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В БОЛЬНИЦАХ И УЧРЕЖДЕНИЯХ.

**Анонимные Наркоманы**  
**Буклет «Новый путь в жизни»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68682867](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68682867)*

# Содержание

От редакции	5
12 шагов Анонимных Наркоманов	6
Вступление	8
История Ани	9
История Иры	15
История Марины	20
История Оксаны	32
История Оли	39
История Юли	50
Вот некоторые из действий, которые оказались полезными для нас в переходный период между тюрьмой и свободой	64
Молитва о душевном покое	66

**Новый путь в жизни  
Женские личные истории  
выздораивающих  
зависимых**

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИТЕРАТУРОЙ ПО  
ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ. | НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ.**

**РАЗРАБОТАН РУССКОЯЗЫЧНЫМ  
ЗОНАЛЬНЫМ ФОРУМОМ АН  
ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В  
БОЛЬНИЦАХ И УЧРЕЖДЕНИЯХ.**

# От редакции

*Все истории – это личный опыт членов нашего сообщества. В некоторых местах мы редактировали текст, но только чтобы сделать его более понятным, суть и манеру изложения мы не меняли. Благодарим всех членов сообщества, писавших нам из тюрем и после освобождения. Без их историй издание этого буклета было бы невозможным.*

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

Вебсайт: [www.na-russia.org](http://www.na-russia.org)

Буклет разработан БУ РЗФ и не является литературой по выздоровлению.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы, и The NA Way являются зарегистрированными торговыми марками.

# 12 шагов Анонимных Наркоманов

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 мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как каждый из нас Его понимает.
4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.
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 людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации

улучшить свой осознанный контакт с Богом, как каждый из нас Его понимает, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для её исполнения.

12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

# Вступление

*Этот простой буклет написан зависимыми, выздоравливающими в сообществе Анонимные Наркоманы. Он разработан специально для заключенных и пациентов закрытых учреждений, у которых могут быть проблемы с наркотиками. Буклет рассказывает об опыте выздоровления от болезни зависимости – как в неволе, так и на свободе. Призываем тебя ничего особенно не усложнять, читая этот буклет, и быть открытым новому. Быть может, он поможет тебе оставаться чистым и изменить свою жизнь. Надежда есть.*



# История Ани

**Всем привет меня зовут Аня, я зависимая. Хочу рассказать свою историю и начну, наверное, с самого начала, с детства.**

Я родилась в очень хорошей семье, она была неполной, но очень хорошей. Моя мама – врач, дед – военный, бабушка – домохозяйка. Семья вполне благополучная и, в принципе, ничего не предвещало беды. О первых моментах проявления моей зависимости мне рассказывала мама, что я начала врать и воровать, когда научилась ходить. Я воровала везде, где только можно – у родителей, соседей, друзей в детском саду. Если мне что-то нравилось, я забирала это себе. Я помню, мне было девять лет. Умер дедушка, и меня привели к его остывающему телу и заставили поклясться, что я никогда больше не буду воровать. Я пообещала им, я поклялась, но, выйдя из комнаты, в которую приходили прощаться, и где стояли сумки, где люди снимали верхнюю одежду, я заходила в эти сумки, в карманы, брала деньги...

Я хорошо училась, учиться мне нравилось, я была способной ученицей. Мне вполне хватало уроков, чтобы запомнить материал и потом написать контрольную. Проблем с учебой у меня не было. Все шло хорошо, пока я не узнала о том, что я приемная дочь. Мне было 12 лет, когда я об этом узнала, узнала не от мамы, а просто нашла документы, где говори-

лось о том, что я приемный ребенок. Мало того, что я нашла эти документы, мама сказала мне еще о том, что меня собираются вернуть обратно в детский дом, потому что от меня устали, устали от того, что я постоянно ворую. Мне говорили, что это позор.

Я не знаю, послужило ли это отправной точкой моего употребления, но где-то с этого момента я начала курить сигареты, легкие наркотики, употреблять алкоголь, уходить из дома, прогуливать школу, и где-то в 19 лет я попробовала тяжелые наркотики и начала их употреблять. Я не буду рассказывать про свое употребление и про то, что там происходило, потому что в принципе у всех история похожая, я расскажу, чем это все закончилось.

Дома передо мной закрыли дверь, потому что я украла всё, что только можно украсть. Ближайшие родственники тоже перестали со мной общаться. Мне было запрещено появляться на пороге квартиры. Я собрала все болячки, которые может собрать наркоман: ВИЧ-инфекция, гепатит, у меня были абсцессы по всему телу, я гнила, мне приходилось ночевать на Московском вокзале, в подъездах, на варочных хатах. Домой меня не пускали. Меня очень хорошо знали на рынках и в магазинах, потому что я туда ходила и воровала. Меня там били, мужики пинали ногами, я валялась на асфальте, но мне нужны были деньги на наркотики, и я возвращалась в эти места снова и снова. Мне уже начали говорить: «Ты что здесь вообще делаешь? Полчаса назад здесь

была» – и снова начинали меня бить, толкать, оскорблять... Но я продолжала возвращаться, чтобы что-нибудь украсть – ведь мне нужны были деньги на наркотики!

Все закончилось тем, что в 23 года меня посадили в тюрьму, я получила срок за воровство – 4 года лишения свободы, сейчас я думаю, что мне просто спасли жизнь, потому что то, что происходило, перед тем как меня посадили... Все мои действия, все мои силы были направлены на самоуничтожение. Были наркотики, передозировки, гниение тела, побои. В общем, я оказалась в тюрьме. Когда я приехала в лагерь, у меня была дикая депрессия, отчаяние, безысходность, каждый новый день ничем не отличался от предыдущего. Когда я приходила на короткие свидания с мамой, я не могла там говорить. Я просто говорила маме: «Мам, давай поревём».

После того как прошла половина срока, к нам в колонию стали приезжать Анонимные Наркоманы, и моя соседка тоже оказалась анонимной сестрой. Встречи проходили по пятницам, а у нас в ВИЧ-отряде в это время с 13:00 до 15:00 каждый день был сон час. А ребята приезжали в 14:00, и я ждала этих встреч. Зачем я туда приходила? Там приезжали мальчики, девочки – красивые. Красиво одетые, от них вкусно пахло, маникюр, макияж, они рассказывали какие-то новости. Меня влекло туда, я ждала пятницы, и если по какой-то причине они не приезжали, я очень сильно расстраивалась. Мне нравилось высказываться, мне нравилось, что меня слушают, мне нравилось слушать других девочек и понимать,

что со мной происходят то же самое, что у меня такие же мысли, как и других, и что у меня не съехала крыша, и это нормально. Когда ребята уезжали, я гуляла с этой девочкой, и она мне рассказывала, как она ходила на собрания, какие у нее были взаимоотношения с сообществом, с анонимными. Для меня это было очень интересно.

Закончился мой срок, меня встречал анонимный брат, и я ему пообещала, что вечером приду на собрание. И в первый же день своего освобождения я пошла на собрание. Мне было очень волнительно, ко мне было очень много внимания, аплодисментов, подарили буклет с номерами телефонов. Мне хотелось провалиться вместе со стулом, лишь бы меня никто не видел. После первого собрания я убежала, чтобы не останавливаться и ни с кем не разговаривать. Я шла очень быстрым шагом на остановку, потому что там все были такие красивые, ухоженные, девочки разговаривали хорошо, и мне не очень комфортно было на этой группе.

Первое время после освобождения я не ходила на собрания. Начала встречать старых друзей, пошла к соупотребительнице. Она якобы на тот момент не употребляла. Встретила девочку, с которой сидели, и я начала употреблять алкоголь, сначала раз в неделю, потом все чаще и чаще. Один раз я напилась до полуобморочного состояния, проснулась утром и у меня появилась мысль, что мне сейчас настолько плохо, что только наркотики помогут мне избавиться от этого похмелья. И мне стало так страшно, к чему это все может

привести, что я нашла буклет, на котором мне ребята написали номера телефонов. Выбрала номер мальчика, позвонила и сказала ему, что я хочу прийти на собрание. Он долго со мной «гулял» по телефону и «привел» меня по телефону на группу. И я начала приходить на собрания.

На сегодня у меня семь лет и девять месяцев чистого времени и чем больше этих чистых дней, тем больше я нуждаюсь в Сообществе, тем больше я нуждаюсь в Анонимных Наркоманах. Сейчас в любое свободное время, я стараюсь идти на собрания. У меня много друзей в Анонимных Наркоманах, я много времени посвящаю Сообществу, служу. На сегодня я не могу представить свою жизнь без Сообщества, без людей которые меня там окружают.

Что изменилось за это время? Если брать родственные связи, меня пускают теперь домой, есть доверие, оно не восстановилось на 200 %, но оно есть. У меня есть ключи от дома, пускай родственники пока на контакт особо не идут. Мы не ездим друг к другу в гости. По здоровью – я вылечила гепатит С, пью терапию от ВИЧ-инфекции, слежу за своим здоровьем. Живу отдельно от родителей, работаю, то есть в принципе все сферы у меня потихоньку восстановились. Не ворую, стараюсь не врать. Не ворую почему – мне так спокойнее. У меня был опыт воровства на работе уже в чистоте. Я не выдерживаю этого напряжения и поэтому стараюсь не воровать, не потому что я духовно ужас, как выросла. Мне спокойнее, когда я честна с собой, с окружающими. И я ста-

раюсь этого придерживаться.

# История Иры

## Привет, девочки!

Мне предстоит нелегкая задача – вспомнить много неприятного из своего прошлого, придется вспомнить то прошлое, которое было связано у меня с местами лишения свободы. В детстве я была не очень хорошим, не очень послушным ребенком. В одиннадцать-двенадцать лет я уже попробовала алкоголь, мне не понравилось, затем в пятнадцать лет я попробовала наркотики – и мне сразу понравилось. Употребление наркотиков и алкоголя было связано с преступным миром. В двенадцать лет я воровала в школе из карманов в раздевалке. Это уже была тяга к преступлениям, но я не очень хорошо это понимала, мне казалось это забавным и прикольным. Потом я стала воровать больше, занималась мошенничеством и спекуляцией. К девятнадцати годам я была уже сформировавшимся преступником, и наркотики полностью вошли в мою жизнь. Я долго катилась по наклонной, но не понимала этого, мне все казалось забавным. Мне нравилась эта жизнь, мое окружение, и то, как беззаботно мы проводили время. В двадцать один год меня посадили, и я поняла, что такое «ломка». Это случилось в 1989 году, когда меня привезли в Бутырскую тюрьму. Все время до этого я употребляла наркотики и даже не предполагала, что могу болеть от этого. Я употребляла всегда и без перерыва, и я даже

не думала о том, что наркотики когда-то могут закончиться. Мне всегда нравилось состояние наркотического опьянения, оно мне и сейчас нравится, только употреблять сейчас я уже не хочу. Я хожу на собрания Анонимных Наркоманов, это спасло меня от употребления. Мне нравилось состояние, когда я пребывала в наркотических грезах, но вся беда в том, что это всегда дает последствия. Я употребляла двадцать пять лет, и убедилась, что последствия неизбежны. Когда меня в первый раз посадили на три года, я уже начала ощущать последствия. Мне был двадцать один год, моя дочь пошла в школу, когда я сидела в зоне – и я не проводила ее в первый класс. Ее провожала мама, потому что мой муж тоже сидел. Мне казалось, что люди не понимают меня, мой образ жизни, что я люблю жить красиво, я не понимала, за что меня трогают. Когда я освободилась, дочь была уже во втором классе. Это были 90-е годы, в Москве начались перебои с наркотиками, наркоманов стало значительно больше, наркотики выросли в цене, употреблять стало сложнее, но хотелось все так же. Уже тогда я начала обращаться за помощью, много раз лежала в разных клиниках. Я ложилась туда с абсолютной надеждой на то, что я сейчас тут полежу, выйду и не буду употреблять. Так было раз тридцать. Я всегда начинала употреблять снова. Потом ложилась в больницу, просто чтобы снизить дозу. Я уже понимала, что не смогу не употреблять, да я и не видела таких людей. С каждым годом становилось все тяжелее и тяжелее. У меня был уже тре-



тий муж, но я спала с барыгой. В моей жизни появлялось всё больше фактов, которые были постыдными и казались раньше недопустимыми. Когда меня посадили второй раз, моей дочери было шестнадцать лет. Я понимала, что моя жизнь не удалась, что моей дочери неприятно осознавать, что ее папа и мама наркоманы, и оба вновь сидят в тюрьме. Я не понимала, как я могу изменить это. Иногда ко мне приходила мысль о том, что нужно покончить жизнь самоубийством. Другого выхода я не видела. Мне не нравились разные виды самоубийств, я хотела умереть от передозировки наркотиками. Когда я брала много наркотиков для передозировки, умереть я не решалась и откладывала. Я уже точно понимала, что бросить наркотики самостоятельно я не смогу, единственное, что меня ждет – тюрьма, больница или смерть. Точнее, я сама их ждала, так как передознуться сама не могла. Надеялась, что придет этот момент. После освобождения я употребляла наркотики еще десять лет. Еще раз вышла замуж, третий мой муж, так же как предыдущие, умер от передозировки. Меня мучали угрызения совести, они сжирали меня изнутри, я понимала, что не остановлюсь ни перед чем ради употребления наркотиков. Приходилось употреблять все больше и больше и уже все вещества подряд. Так я протянула до 2010 года, а потом попала в сообщество «Анонимные Наркоманы». И на сегодняшний день я 6 лет не употребляю наркотики и алкоголь.

Моя жизнь в корне изменилась, на сегодня я счастлива.

Моя дочь беременна, я скоро стану бабушкой, это большое счастье для меня. Я поступила в университет и закончила его. Моя дочь гордится мной. Все это время я ходила на собрания Анонимных Наркоманов. Сегодня я убеждена, что никогда не брошу ходить в сообщество «Анонимные Наркоманы», потому что знаю, что без этого потеряю все. Мне есть, что терять на сегодняшний день: я закончила университет, у меня есть работа, которая меня полностью устраивает. Я рада, что родится моя внучка, и что она ничего не будет знать о моем прошлом, что будет видеть меня сегодня такой, какая я есть. Сейчас я учусь еще в одном институте, развиваюсь, у меня есть мечты. Общаюсь в институте, и мне это очень полезно, так как раньше я общалась только на жаргоне. Сейчас я общаюсь открыто, и люди меня принимают, они от меня не отворачиваются. Самое главное – раньше жизнь для меня была тяжким трудом, нужно было утром встать, найти наркотики, употребить и так много-много лет. Этот «труд» всегда был бесполезен, потому что все деньги уходили на употребление, я всегда была в долгах. Сегодня у меня отпала необходимость всё это делать. Я хожу на работу, я восстановила здоровье.

В АН я пришла случайно. Я лежала в больницах, куда приходили люди из сообщества АН, но я не слышала их, считала все это пропагандой и думала, что мне ничего не поможет. После смерти мужа дочь сказала, что нужно попробовать что-то еще. Я подумала, что если я не могу умереть и

вообще ничего не могу, то поеду и лягу в психиатрическую больницу, там я еще не лежала. Приехала к наркологу, чтобы попросить направление в больницу, а он сообщил мне о том, что есть такие Анонимные Наркоманы и они, возможно, смогут помочь. Мне на тот момент было безразлично, куда идти. Я пошла к Анонимным Наркоманам и осталась там, потому что я поняла, что это действительно наркоманы, и у них получается не употреблять. Мне стало интересно, как у них получается быть такими жизнерадостными и счастливыми. Думаю, пристроюсь возле них, может и мне что-то перепадет. Вот я и осталась.

Сегодня я получаю удовольствие от жизни. Сегодня мне не нужно употреблять наркотики. Я иду на собрание, звоню спонсору, пишу Шаги, общаюсь.

Надеюсь, что моя история кому-то поможет.

# История Марины

**Всем привет, меня зовут Марина, я наркоманка. Очень волнительно говорить, когда не видишь лица людей, которым я это рассказываю. Попробую сказать себе той, какой я была двадцать лет назад, чем бы я хотела поделиться.**

Начну с самого детства. Мои родители приехали из разных далеких городов строить завод. Молодежь, светлое будущее, вперед и только вперед. С самого детства я не ощущала вот эту любовь, тепло, чувство нужности. С детских лет я была как будто ничейная. Хотя мама с папой хорошо зарабатывали, и у меня была куртка как у всех, шапка не хуже чем у всех – родители больше смотрели за этим. Особо со мной не разговаривали, не спрашивали, что меня волнует, о чем я мечтаю. Росла я как трин-трава, для них самым главным было, чтобы я была накормлена, чтобы у меня были вещи сухие. Когда родилась младшая сестра, меня отправляли к бабушке, я подолгу лежала в больнице с кожным заболеванием. И вот это мое чувство ненужности оно усилилось, для меня оно было тревожным, и мне нехорошо было в этом жить. Я помню ощущение будто мир такой большой-большой, а ты в нем одна. Спустя годы я нашла, чем я могу удовлетворить это чувство. Нашла я это на улице – там я была нужна, там я была значима, меня там ждали. Я чув-

ствовала себя частью чего-то, какой-то компании. Но в компанию я попала, конечно, не совсем хорошую, потому что, я думаю, все дети с этим чувством ненужности были на улице. Мы начали курить в школе, но меня родители воспитывали очень правильно, они говорили, где добро, где зло, где хорошо, где плохо. Но я всегда была в напряжении, на контроле, был внутренний дисбаланс, из-за того что, дома я хорошая – уроки делаю, а когда выходила на улицу – там было совершенно другое. Там был адреналин, я шла против правил, я нарушала какие-то запреты, может, тем самым пытаюсь доказать, что я могу, я значима, я это делаю, но перед родителями, возвращаясь домой, я опять была серой мышкой.

И наступили лихие девяностые годы, когда наркотиков было много, употребляли все, в каждом подъезде был наркоман, это все было очень доступно. Никакой информации о том, что это плохо, и чем это кончится, не было. И я как-то в это сразу ушла с головой... не из-за того, что мне понравился кайф от этих наркотиков, а наверное из-за того, что это было запретно, из-за того что я могла делать то, что хочу, а не то, что мне говорили родители. И начав свое розовое употребление, я все контролировала, у меня было тут отложено, там отложено – все шло по плану. Мне родители давали деньги на карманные расходы, и мне тогда еще не приходилось врать. Но пришел момент, когда дома, что-то нашли и выкинули, и я поняла, что весь мой план рухнул, и мне что-то нужно на вечер, потому что это был уже мой уклад,

мой образ жизни, и надо было где-то что-то брать. А чтобы что-то взять, нужно либо воровать, либо врать. И в какой-то момент я переступила эту черту, потому что я уже привыкла так жить, я не хотела возвращаться в тот мир, где я бы опять себя чувствовала ненужной и незначимой.

Родители так и не замечали, что я употребляла: я еще как-то искусно научилась все это скрывать, как-то это все припрятывать, и два года я употребляла дома, прямо в квартире. Закрывалась в комнате, могло пахнуть, но даже никто не мог подумать, что я такая хорошая девочка и что в соседней комнате могу варить себе наркотики. Даже когда я попадала в милицию, нас всех забирали и мне всегда говорили, так как у меня была миловидная внешность: «Девочка, как ты попала в такую компанию? Иди отсюда и больше сюда не приходи». Хотя заводилой была непосредственно я сама. Я выглядела хорошо, была научена как себя вести, как показать, какая я хорошая. Я уже умела манипулировать людьми. В конце концов, все закончилось плачевно.

Я помню, мы сидели с сестрой в наркологии, куда нас положили. Мы просили маму с папой купить нам вафель, мама с папой с улицы махали нам ручкой. И на тот момент я думала: «Ну да какая-то сложность, но сейчас я выйду, и все пройдет». И родители тоже думали, что это очередной наш бзик – сейчас нас подлечат, мы выйдем с больницы, и все будет хорошо. Никто из нас тогда и не догадывался что вот это все, вот этот мрак, вся эта болезнь, наркотики, воровство,

зло, тюрьмы, болезни, что это все растянется на двадцать лет. Об этом даже никто не догадывался, никто не знал, насколько коварна эта наркомания.

В какой-то степени мне удавалось употреблять, потом бросать, потом опять употреблять, я ходила учиться в училище. Самое интересное, что у меня очень много подруг пробовали наркотики, попробовали все, но почему-то зацепились за наркотики только я и еще два-три человека. Остальные стали прекрасными мамами, у них растут дети, одна девочка стала майором милиции. Прошли через наркотики все, но почему-то мы втроем пошли дальше. Одна девочка закончила тем, что пошла, работать по вызову, другая в тюрьме – я еще как-то ни туда, ни сюда была. Но когда моя подружка вышла из тюрьмы, я смотрела на нее большими глазами, вот эта вся романтика блатная, на корточках, пели какие-то песни, которые она заучила, нам было по восемнадцать лет. Все казалось таким безмятежным и смешным... мы еще не прочувствовали весь кошмар наркомании. И через какое-то время меня настолько это затянуло, что употребление стало просто моей жизнью. Я стала выглядеть плохо, стала совершать плохие поступки. Для меня уже не было барьера, где плохо, а где хорошо. Были одни только наркотики. Я стала творить безумные вещи, я воровала, и на работе тоже я что-то крала, у родителей воровала, пыталась продавать наркотики, что-то менять на наркотики. В общем, я все время в этом варилась и не знала, как мне из этого выбраться. Я на-

ходила рядом с людьми, которые тоже были наркоманами, и держалась в этой стае. Опыт был долгий: и умирала я, и откачивали меня, и очень сильно и тяжело болела. И в один прекрасный момент за мной пришла милиция, меня забрали и увезли. Все это передвижение (как все это проходит) для меня было в первый раз, я была в шоке от этого распределителя, от этих воронок. При этом меня очень сильно кумарило, я постоянно падала в обморок, хотела убежать и вскрыла себе вены в следственном изоляторе. Мне там надавали хорошенько, завязали и отправили в Сызрань. И это настолько должно было меня остановить и шокировать, но в двадцать лет мне казалось, что это круто. Насколько я помню, я собрала там все: вшей, чесотку, мы еще там какой-то фигней переболели, дизентерия была, дизентерия – это вообще страшная штука, оказывается, там у меня начался какой-то отек головы и ухо простыло. Я постоянно болела, но как-то выживала, меня радовало то, что там меня закрыли от наркотиков, я не могла их там употреблять, мне негде их было взять. Я находила, какие-то плюсы и начинала там приспособливаться и жить. Заводила какую-то романтику с мальчишками, и когда мне на суде сказали: «Марина, иди домой, за тебя внесли залог», я сказала: «Нет, я поеду досиживать». Мне было страшно выходить, потому что я знала, что наркотики сильнее меня. Когда меня отпустили, меня встретила сестра со всеми причиндалами, и мы опять стали употреблять. Я все так же пыталась бросить, и узнала о реабилитационном цен-



тре в Питере. Я села, написала письмо в первый раз – это было мое бессилие, что я ничего не могу изменить, что наркотики были сильнее меня. Я села и писала, о чем я мечтала, о том, что я хотела, о том, как у меня сложилась жизнь. Я села и написала все как на духу и отправила в Питер, прислали вызов, но через какое-то время за мной опять пришла милиция. Меня опять увезли. Это путешествие для меня было знакомым – я знала уже как, что, куда. Но ностальгии и романтики уже не было. Было отчаяние, пустота: «Почему опять все так?» «Почему я не могу в очередной раз выбраться?». Есть такая заботливая, любящая сила у меня, которая всегда со мной рядом и в такие моменты, когда мне должны были дать от семи лет и больше, мне давали по минимуму, пришел все-таки вызов с Питера из реабилитационного центра, о том, что они ждут меня, что они молятся за меня и все сопереживают мне. Всегда я легко проходила через весь этот барабан жести. Я настолько была одержима наркотиками. я вспоминаю случай, когда я убегала от кого-то по крыше пятиэтажки, там был чердак. Я туда залезла, было высоко, и я чуть не сорвалась, потому что у меня в руке были зажаты наркотики, и я не хотела разжимать руку вообще. Но вот эта любящая сила сделала так, я не знаю, как это получилось... я зацепилась плащом и повисла над этим кафельным полом, если бы я упала, моя голова расколосась бы, как арбуз. И таких случаев много было, когда мы употреблял впятером, но в себя приходили только четверо, кто-то умирал. Если со

мною что-то случилось, всегда кто-то был рядом, кто-то откачивал.

Второй раз находясь в тюрьме, уже приспособившись, уже отчаявшись, я все равно верила, что я найду выход и когда-нибудь брошу наркотики. И в один прекрасный момент, меня заставили пройти анализы и сказали, что у меня СПИД. Это были двухтысячные годы, никакой информации о ВИЧ-инфицированных не было. Мы считали, что это все смертники. Меня перевели в отдельную камеру. Мне помогло остаться живой, только то, что я была в закрытом помещении, и на меня все время смотрели восемь пар глаз – ничего с собой сделать я не могла. Насколько я потом узнала, когда пошла эта эпидемия в городе, люди вешались, они не могли с этим справиться, они не хотели с этим жить. Потому что информации, не было никакой и это было очень страшно.

Вот так я сохранилась, вот такими способами. Приехав уже в лагерь, когда мы выходили строиться на плац, на нас каждый раз смотрели и считали, умер кто-то из нас или нет. Мы сами жили и не знали, сколько нам удастся прожить. Я уже перестала мечтать о детях, о семье. Просто хотелось выйти и как-то пожить чистой. И в лагере тоже не было все плохо, потому что везде есть хорошие люди, всегда они мне встречались, даже в таких условиях. Забылось, как хотелось жрать, как мы ели этот хлеб с подсолнечным маслом и луком, как стояли на разводе в тридцать градусов мороза, не могли зайти в лагерь с фабрики. Были еще какие-то ситуации...

Очень помню яркую ситуацию, когда уже устала, все, невозможно, хотелось уйти, убежать, а ты заперт со всех сторон. Забор, а кругом люди, от которых ты устала. Были также и прекрасные моменты: мы дружили, я переписывалась с какими-то мальчишками. Все эти жизненные уроки научили меня приспособливаться ко всему, и сейчас куда меня не закинь, я везде выживу, это была школа жизни.

Выйдя из тюрьмы, я думала, что я ведь я уже три года не употребляла, у меня все будет хорошо, у меня все будет налажено. Но как только пришло время, выйти, я думала о том, что когда я выйду мне нужно употребить. «Как это так не употребить!!!». Я нашла деньги и первым делом пошла и укололась, я была уверена, что один раз и все, я больше не буду. Понимания того, что где один раз там и тысячи мало, у меня не было. «Все, один раз, и я остановлюсь» – я считала, что я все контролирую. И потом еще долгие годы употребления, убитое здоровье, меня выгоняли с работы, меня выгоняли из дома. Родители выкидывали мои вещи с балкона, потому что из-за «крокодила» воняло и от меня, и от них. Я выглядела как серо-зеленая пластмассовая, ужасная женщина непонятно какого возраста. Ничего не останавливало, хотелось есть, хотелось быть в тепле, но вот эта одержимость наркотиками, это отчаяние внутри, эти боль и пустота, даже страшно было представить, что делать, если не обезболить эти чувства. Не то что физические ломки, а вот это состояние души в таком мраке за столько лет употреб-

ления – его невозможно было исправить. В очередной раз, попав в наркологию, я услышала, что есть Анонимные Наркоманы. Это была, какая-то очередная информация, потому что я звонила и в церковь, и к бабушкам ездила, и перекумаривала, меняла один наркотик на другой, переходила на алкоголь, ничего не помогало. Пролежав в этой больнице, выйдя, я опять сорвалась, потому что с этим страхом жить было невозможно. Я не знала, как разговаривать с людьми чистой, как строить отношения, не знала, как мне идти на работу. У меня были постоянный страх и напряжение, которые мне хотелось снять. И мне нужно было с кем-то поговорить, а поговорить было вообще не с кем. У меня не было друзей, у были одни наркоманы, я пыталась с мамой поговорить, мама меня вообще не понимала. Я была в таком сильном напряжении, что хотелось застрелиться, покончить со всем этим. Я опять пошла к своим друзьям, с которыми употребляла. Я шла и рыдала, потому что мне хотелось сдохнуть. Невозможно было жить ни с наркотиками, ни без наркотиков. Без них я не могла, мне было страшно, а с ними жить я уже не могла. Потому что, когда я употребляла, то разрушала себя и все вокруг. Мама, сестра все страдали. Никакого будущего не было, был один страх. Меня уже не крыло, наркотики не снимали ни физическую, ни эмоциональную боль. Это уже было машинально, постоянная круглосуточная боль и пустота. И последний раз, когда я возвращалась, я посмотрела на крышу, и мне захотелось спрыгнуть и

умереть. Я вообще жизнелюбка, и такие мысли я никогда, даже в самой сложной ситуации не допускала, я всегда говорила: «Нет, сейчас мы что-нибудь придумаем, сейчас мы выберемся». Это было мое бессилие, я сказала: «Господи, делай что хочешь!» Я забежала домой, начала плакать, говорить маме с папой, что все плохо, стала просить о помощи. Я поняла, что все, я одна не смогу, и я пошла к Анонимным Наркоманам. Я пришла и почувствовала такую любовь, такое тепло. Я даже ни с кем не знакомилась, я не знала, как кого зовут, я была необщительной, я передвигалась от одного притона к другому, даже мне, настолько закрытому человеку, там было так комфортно! Когда люди высказывались о том, что у них внутри, о том, что у них происходит, у меня настолько все внутри отзывалось, что ради этого я туда ходила. Я стала замечать, что наконец-то впервые за многие годы стала улыбаться, наконец-то купила себе помаду, я вспомнила, что я девочка, мне нужно себя в порядок приводить. Благодаря Анонимным Наркоманам на протяжении, какого-то времени я смогла прожить трудные ситуации чистой, потому что со мной всегда были Анонимные Наркоманы. Они мне звонили, они меня поддерживали, когда я переставала в себя верить, когда я запутывалась, когда я не видела, куда мне идти дальше. Они в меня верили, они меня как-то вели, и я за ними шла.

На данный момент у меня скоро будет пять лет чистого времени, это когда я не употребляю наркотики и алкоголь, а

со временем я бросила курить. Я улучшила, какие-то сферы своей жизни. Сейчас у меня на работе все хорошо, я перестала быть иждивенкой и сидеть у других на шее, сейчас я живу самостоятельно, строю какие-то планы, организую свою жизнь. Я восстановила хорошие отношения с семьей, у меня очень дружеские отношения с ними. Очень много моментов в моей жизни поменялось. Я сейчас не то что хочу поагитировать и сказать, что это панацея и вас вылечат, я хочу сказать: «Просто попробуйте». Я хочу поделиться информацией, что есть такие Анонимные Наркоманы, вы попробуйте – может, это ваш путь. Может в вашей жизни все изменится так же, как и в моей. И если мои слова кого-то затронули и зацепили, значит, я жила не зря, значит через эти двадцать лет я проходила не зря, и я смогла кому-то помочь. Это обалденное чувство, когда понимаешь, что ты не просто так коптишь землю, а что ты кому-то можешь быть полезной. Я вижу, что в сообщество много приходит людей, от бывших банкиров до сантехников, совершенно неважно как ты выглядишь, худой ты, толстый, богатый, бедный без разницы у всех проблема одна. Все хотят жить долго и счастливо без наркотиков. Мне помогает в сообществе «Анонимные наркоманы» поддержка и опыт людей, которые через это прошли. И сейчас я имею уже свой опыт трудных жизненных ситуаций, которым я могу поделиться. Анонимные Наркоманы – это моя вторая семья, настолько большая, просто громадного масштаба семья. В любом случае, когда я просыпаюсь,

я знаю, что у меня есть семья, есть друзья, а у меня никогда их не было. Сейчас я знаю, что я могу в любой момент им позвонить, они приедут, поддержат, они мне могут всегда что-то подсказать, и это дорогого стоит. Сейчас я вижу, как у нас строятся семьи, как растут в сообществе дети. Это все те люди, на которых давно поставили крест, у них есть судимости, у них и ВИЧ, и туберкулез был – но всё возможно, нужно только желание. И те люди, которые были для общества изгоями, стали замечательными друзьями, мужьями, служаками и помогают другим.

Ребята, просто запомните, что есть Анонимные Наркоманы и приходите, попробуйте – у каждого наркомана должен быть путь, и он должен быть при жизни.

# История Оксаны

**Привет, меня зовут Оксана, я зависимая. Я хочу рассказать свою историю выздоровления – как это все началось, как я пришла в сообщество. Начну с самого начала. Я начала употреблять наркотики, когда мне было тринадцать лет. Родилась я в неблагополучной семье, мой отец был зависимым. С самого детства я знала, что такое наркотики, и к чему они приводят. Я видела, как мой отец избивал мою маму, видела, что он творил ради того, чтобы достать наркотики. Все это производило на меня ужасное впечатление. Спустя какое-то время отец умер от наркотиков, мне тогда было одиннадцать. Я дико возненавидела наркоманов. Я хотела их всех убить, отомстить за своего отца.**

Я продолжала испытывать эти чувства на протяжении двух лет. И тут вдруг я узнала, что моя близкая подруга начала употреблять наркотики. Она сразу же села на систему. Я была в полном шоке и пробовала бороться за нее. Ругалась с ней, дралась, отбирала наркотики. Я хотела ей помочь. Но моя болезнь взяла вверх надо мной, и однажды я сама употребила. Мне было интересно узнать, ради чего люди готовы отдать свою жизнь, готовы умирать и терять любимых людей. И я поняла. Я почувствовала, как наркотики могут изменить



мою жизнь. Мир с ними стал позитивным, добрым, ничем не омраченным. С наркотиками я чувствовала себя абсолютно спокойно и уверенно. С этого момента и началась история моего систематического употребления.

Я сразу же нашла «своих». Вокруг меня появились «друзья», которые оставались друзьями, пока у меня были деньги. Я была юна и была готова делиться со всеми, так как не понимала еще всего этого процесса. Поэтому люди вокруг меня каждый день были разные, так же, как и наркотики. Это было увлекательное путешествие в мир наркомании. Я не могла остановиться, ничто на меня не влияло. Ни слезы матери, ни уговоры друзей, ни школа. Когда не было наркотиков, я употребляла алкоголь. Мне нужно было хоть как-то менять свое сознание. Период с тринадцати до восемнадцати лет пролетел как один день. Каждое утро я просыпалась, искала деньги на наркотики, потом доставала и употребляла их. И так изо дня в день. Я любила только тех, кто мог достать мне наркотик или дать деньги на него.

Я пробовала учиться, но здесь меня ждал очередной провал. Я приходила в колледж, еле отсиживала первую пару и уходила снова употреблять. Конечно же, меня отчислили. Позже я начала осознавать, что у меня действительно проблемы. Я обворовала всех своих близких, я вынесла все из дома, потому что мне негде было взять денег. Я больше не могла так жить, но и для того, чтобы остановиться, моих сил было недостаточно. Я решила попросить маму помочь мне

лечь в больницу. Переборов свое отчаяние, мама согласилась. Я пролежала в наркологии неделю. За это время врачи сняли ломки, и я почувствовала себя очень бодро, мир вокруг казался уже не таким мрачным. Было ощущение, что я заново родилась, и всего этого употребления никогда не было. Я искренне считала, что, полежав в больнице и сняв ломки, я смогу никогда больше не употреблять наркотики. Я смогу жить, оставаясь чистой.

Прошло две недели, и я начала замечать, как мое воодушевление потихоньку гаснет. Я больше не чувствовала себя бодро по утрам, мне уже было неинтересно налаживать свою социальную жизнь, контакты. Наоборот, мне стало скучно и неинтересно жить. И, конечно же, я сразу вспомнила про своего знакомого, у которого всегда были наркотики. В тот момент мне казалось, что мы давненько не виделись, и что я по нему так соскучилась. С того дня я возобновила свое употребление.

Путешествия по больницам, городам и реабилитациям продолжалось. Ничего не работало – я вновь находила наркотики и продолжала употреблять. Даже уехав в глухую деревню к своей бабушке и глуша себя алкоголем, я нашла наркотики в ее огороде.

Однажды мне показалось, что если у меня появится семья – муж и ребенок, то я перестану употреблять. Что я и сделала. Я нашла себе мужа – зависимого. Забеременев, я, к сожалению, не остановилась. Я продолжала употреблять

наркотики, будучи в положении, рискуя своим здоровьем и здоровьем своего ребенка. Мою жизнь спасло то, что меня арестовали на шестом месяце беременности. Когда меня посадили в камеру, я почувствовала, как меня охватил ужас. Спустя некоторое время я немного пришла в себя, у меня начал расти живот – пока я употребляла, плод почти не развивался. Отойдя немного от наркотиков, я стала задумываться о том, что скоро стану мамой. И вот в этот раз точно перестану употреблять. Я посчитала, что когда я освобожусь, моя жизнь сильно изменится. После рождения ребенка мне дали отсрочку до достижения им четырнадцатилетнего возраста. Я была безумно счастлива. Я чувствовала, что сейчас начнется жизнь с чистого листа.

Прошел всего месяц, и я опять испытала эту невыносимую тоску. Ребенок, отсутствие личного времени и денег давили на меня. И я снова пошла употреблять. Спустя год я оставила своего ребенка, и уехала в другой город употреблять, никому ничего не сказав. Я быстро нашла там «своих». Это было адское время: я употребляла до состояния беспомысленности, жила в подъездах, мне было нечего есть. Меня снова объявили в розыск. Чувство вины перед матерью и моим ребенком не давали мне покоя. Конечно же, все эти чувства я глушила наркотиками. Я мечтала о том, чтобы покончить с собой.

И снова я спаслась тем, что меня посадили. В душе я была рада и испытывала некоторое облегчение, что вся эта исто-

рия закончилась. Мне дали пять лет. Я снова начала тешить себя надеждами, что когда я выйду, начнется новая жизнь. Спустя какое-то время в камеру попала девушка, которая выздоравливала в сообществе АН. На тот момент у нее было 8 месяцев чистого времени, но судьба ее сложилась так, что ей дали большой срок. Я познакомилась с ней, и она начала мне рассказывать о том, что есть такие собрания, которые проводит сообщество «Анонимные Наркоманы». Туда приходят люди, которые тоже когда-то употребляли, но на сегодня остаются чистыми. Мне было непонятно, как это зависимые могут не употреблять. Я была уверена в том, что переставая употреблять, я перестаю быть зависимой. По мере того как она рассказывала о сообществе, у меня возникали разные вопросы: как это возможно – перестать употреблять, слушая чей-то опыт, как вообще все эти люди пришли к этому, может им там дают какие-то таблетки? Мне с трудом верилось в то, что такое возможно. Для меня было дико и просто нереально, что какие-то зависимые люди где-то собираются, делятся своим опытом и благодаря этому не употребляют.

Несмотря на все свои предубеждения, я все-таки задумалась над тем, что может быть стоит попробовать к ним прийти. Хуже все равно уже не будет. Хуже некуда. Я начала прислушиваться и размышлять о мнениях и суждениях, о которых говорила та девушка из сообщества. Я начала читать распечатки, которые ей передавали, и они полностью изме-

нили мое мнение об употреблении. Меня действительно заинтересовало это сообщество, эта программа, я все чаще общалась на эти темы с другими зависимыми. Мы даже пробовали проводить в камере собрания.

Вдруг в моей жизни начали происходить чудеса. Я помирилась со своей матерью. Я написала ей письмо, в котором искренне раскаялась. Еще я бросила курить, и это учитывая то, что я с восьми лет не могла избавиться от этой привычки. Потом меня перевели в колонию вместе с той девочкой. Я нашла выздоравливающих зависимых, которые вели со мной переписку с воли. Они рассказывали о том, как у них получается не употреблять. И в один момент я осознала, что меня там ждут. На свободе у меня есть большая семья, которая готова поддерживать меня и помогать мне. Я теперь не одна. Мне больше не нужно страдать от одиночества. А главное – жизнь приобрела свой смысл. Радость. Счастье.

Главным чудом было то, что меня освободили по УДО. Но, к сожалению, я совершенно несерьезно относилась к алкоголю. Я не считала его наркотиком. И освободившись, от радости я сильно напилась. Первое, что я испытала, был страх. Страх того, что теперь будет с моей жизнью. Но, несмотря ни на что, мне было куда идти, были люди, которые ждали меня, которые могли помочь мне изменить мою жизнь. И я продолжила посещать собрания. Сегодня у меня есть любимая работа, которой никогда не было, замечательные отношения с мамой и ребенком, у меня появился

молодой человек, я живу в любимом городе, у меня появились верные друзья. Моя жизнь стала наполненной, интересной, полезной и комфортной. Все это благодаря сообществу «Анонимные Наркоманы».

# История Оли

**Привет, меня зовут Оля, я зависимая. Хочу начать с благодарности за то, что мне представилась возможность поделиться своей историей. Я надеюсь быть кому-то полезной, надеюсь, что, возможно, кто-то услышит.**

Мое знакомство с сообществом началось в 2004 году. В то время в интернете был форум, где тусовались ребята из сообщества «Анонимные Наркоманы». Я не помню, что я тогда искала в интернете, но я наткнулась на этот сайт. Я зашла на него и, таким образом, узнала о существовании сообщества, куда ходят люди, которые хотят не употреблять наркотики. На тот момент я не считала себя зависимой. Я вообще не считала, что у меня есть какие-то проблемы с наркотиками, потому что тогда я не употребляла внутривенно и не употребляла опиаты. В то время я употребляла «быстрые» наркотики, алкоголь и курила, поэтому я не считала, что у меня есть какие-то проблемы, хотя моё употребление было непрерывным уже со школы. Поступки, которые я совершала под воздействием веществ, были асоциальны, но мне казалось, что это в порядке вещей. Я думала, что – если мне будет нужно – я смогу остановиться, ну а пока меня всё устраивает, поэтому почему бы и нет?

Я не знаю, что заставило меня задержаться на этом фо-

руме, но какие-то сообщения и посты меня зацепили. Мне стало интересно – я начала читать и проводить там время. Я продолжала употреблять и стремительно катиться ко дну. Один из ребят, который также участвовал в этом форуме, предложил мне как-то встретиться с ним и пойти на собрание. Я согласилась поехать только из любопытства, потому что мне было интересно, что такое собрания, и чем они там занимаются. В то время я была в таком глубоком отрицании, что, когда на собрании до меня дошла очередь, чтобы представиться, у меня язык не повернулся сказать, что я зависимая. Я просто сказала, что я Оля, что я употребляю. Было очень забавно, по крайней мере, людей это повеселило. Тогда я не понимала, что на собраниях не бывает случайных людей.

Я продолжила употребление, но с того момента у меня была информация о том, куда я могу вернуться, где я могу получить помощь. Я повстречала молодого человека, который был «прожженным наркоманом» со всеми вытекающими последствиями. С ним я подседа на внутривенные тяжелые наркотики. Опиаты стали моим любимым наркотиком, тем наркотиком, который я всегда искала, ведь он давал мне чувства беззаботности, раскрепощал меня и избавлял от страха жить.

Я стала очень быстро катиться ко дну. Буквально за четыре-пять лет систематического употребления я дошла до такого дна, на которое у некоторых людей уходят десятки лет



употребления. За эти пять лет я успела полежать в больнице и в реабилитационном центре, после которого я пыталась, как мне казалось, искренне выздоравливать. Я думала о том, чтобы начать ходить на собрания, пыталась писать Первый Шаг, но я никогда не была честна с собой и, на самом деле, никогда не хотела прекратить употребление. Я продолжала ходить на собрания, чтобы научиться контролировать употребление. Я не представляла, как можно жить без употребления. Жизнь без каких-либо веществ была для меня невыносимой. Я не представляла, как можно жить без веществ – как можно работать, развлекаться, вообще жить. Я всегда хотела научиться контролировать, но никак не прекратить употребление.

Живя в иллюзии, что я могу с этим справиться и контролировать, я продолжала периодически ходить на собрания и как-то кувыркаться, но у меня ничего не получалось. Последнее время я начала общаться с активным употреблявшими наркоманами, даже с теми, кто убивал за дозу и садился в тюрьму за это, в прямом смысле слова.

То, что меня посадили в 2010 году, можно расценивать, как удачу, правда, поняла я это намного позже. Меня ждала гораздо более страшная участь, возможно, гибель. Таким способом Бог попытался меня остановить в очередной раз, так как больницы, реабилитационный центр и знания сообщества – ничего меня не останавливало. В 2010 году меня посадили за наркотики – я была в полном раздрае, я была

сломлена, я не понимала, за что вообще вселенная так поступила со мной. Я была глубоко несчастным человеком и винила в своих проблемах всех окружающих, но только не себя. Так получилось, что, когда с централа нас стали уже увозить по этапу, я познакомилась в столыпинском вагоне с девочкой, которая когда-то посещала сообщество «Анонимные Наркоманы». Мы никогда не сталкивались с ней на воле. Ее посадили за какие-то прошлые дела, когда у нее было девять месяцев чистоты, она посещала собрания АН и выздоравливала. В пересылочной тюрьме мы попали в одну камеру. Я не помню, что именно она мне сказала, но это было что-то из «анонимных» словечек или фраз – что-то такое, что понимаем только мы. Между нами завязался разговор, и потом выяснилось, что она была на собраниях АН. Она начала показывать фотографии ребят из сообщества, и многих из них я узнала. Так мы и познакомились. Она была не сломленной или, по крайней мере, казалась такой. Она все равно верила в хорошее и, меня это зацепило на какой-то момент. Мы оказались в одном лагере. Она поддерживала связь с ребятами из сообщества, писала Шаги, разговаривала со мной о выздоровлении и именно в лагере я достигла предела своей внутренней боли и внутреннего дна. Мне очень захотелось выздоравливать, начать работать по программе АН. Мне очень захотелось новой жизни после освобождения. Мне было страшно возвращаться в эти места. Я попросила её через ребят, с которыми она переписывается, найти

мне человека, который поможет мне писать Шаги по переписке. Именно в лагере я впервые искренне начала писать Шаг.

Благодаря этой девочке у нас была литература, нам разрешили использовать ее в лагере. Мне было сложно работать по Шагу по переписке из-за цензуры – нужно было фильтровать то, что ты пишешь. Многие вопросы были мне непонятны, приходилось многое додумывать самой, письма шли долго, девочка, которая помогала мне писать Шаги, долго не могла ответить, все это было очень тяжело, но это было очень искренне с моей стороны. Мне говорили, что Шаги нужно не только писать, но и применять в жизни, где бы я ни находилась. Я пыталась делать это – насколько мне это было доступно в тот момент. Не всегда, конечно, получалось, в большей степени даже не получалось, но я пыталась, и это была большая победа.

Второй Шаг мы писали вместе с девочкой, которая узнала о сообществе в лагере – это называлось писать в малой группе. Эта девочка продолжает оставаться чистой и сегодня – она ходит на собрания АН и имеет несколько лет чистоты. Я говорю это к тому, насколько же все-таки Бог рулит и, насколько сильна наша программа «Анонимные Наркоманы». Мы писали Второй Шаг по руководству вдвоем с этой девочкой. Это тоже было достаточно тяжело, так как в лагере, в котором мы сидели, была локальная система, и мы были в разных отрядах. К тому же мы работали без выходов – это

была рабочая зона, но все равно как-то находили, урывали свободные часы, свободное время, выходные, если они выпадали в воскресенье.

Я помню, как зимой мы с ней читали литературу через локтевую, пытались разбирать вопросы по Шагу и писали Второй Шаг. И, таким же образом, работа по этому Шагу велась по переписке, потом девочка освободилась и Третий Шаг я так же писала письмами на волю. Я очень благодарна девочке, которая с воли помогала мне писать Шаг. Она очень поддерживала меня в те моменты. Я благодарна за то, что она вообще нашла время и желание, имея маленького ребенка, писать мне и что-то объяснять. Работать по Шагу по переписке гораздо сложнее, нежели в живом общении.

Пока я сидела, у меня умерли родители. Работа по Шагам была одной из причин, которая поддерживала меня на плаву и не давала уйти в полное отчаяние, изоляцию и жалость к себе. То, что меня освободили условно-досрочно, стало для меня одним из проявлений Высшей Силы, ведь когда мы только приехали, из этого лагеря вообще никто не уходил. То, что я с первого раза ушла по УДО, было чудом.

Чудес происходило много – я не буду уже вдаваться в подробности. Благодаря Шагам я стала видеть проявления Бога в своей жизни. Именно в лагере мое видение Бога изменилось. В употреблении я считала Бога наказывающим. Он совершенно не был для меня любящим или понимающим. Для меня он был строгим дядечкой, которого я жутко боя-

лась. Благодаря Шагам он открылся с другой стороны – он стал понимающим, любящим, заботливым и помогающим во всех сферах.

У меня был очень интересный опыт, когда в лагере я принимала у девочки Четвертый Шаг. Это происходило рядом с кабинетом психолога. Психолог очень нервничала, что мы можем там так долго делать. Периодически она заходила, спрашивая нас, что мы делаем и скоро ли мы закончим. Но каким-то образом эта девочка все равно прочитала мне свой Четвертый Шаг. Через день после освобождения я позвонила спонсору. Я начала ходить на собрания, хотя всё еще была в страхе и какой-то эйфории.

На воле я продолжила писать Четвертый Шаг и ходить на собрания. Таким образом, я продержалась семь месяцев. У меня было более четырех лет чистого времени, когда я сорвалась. Этот срыв был сущим адом, который длился год. У меня была глубокая обида и непонимание того, как это вообще могло произойти со мной. Я была обижена на Бога, на программу и на сообщество в целом. На момент срыва я делала все, что рекомендует программа – я ходила на собрания, писала Четвертый Шаг, у меня появилась подспон- сорная, и я, почему-то, была глубоко убеждена, что точно не сорвусь. Я была в полном непонимании, почему это случилось.

На этих обидах я начала писать Шаги по другой программе, по каким-то другим методикам. Мне казалось, что, возможно, дело именно в них, но это не помогало. Я набирала

максимум три месяца и снова уходила в употребление. Это длилось в течение года. Анализируя свой срыв сегодня, я понимаю, что причина была, конечно, в моем махровом эгоцентризме, который я взращивала годами употребления. В какой-то момент я почему-то решила, что моя чистота и все, что я имею на сегодняшний день – это полностью моя заслуга. Что это не благодаря Богу или сообществу и Шагам, а благодаря только мне и моей силе воли. Я решила именно так, хотя, конечно, у меня самой, как у зависимой, не было никаких внутренних резервов, чтобы не употреблять. Эти силы мне даются от Бога моего понимания. В какой-то момент я перестала молиться, я перестала применять Первый Шаг, забыла о своём бессилии. Естественно, это привело меня к срыву. На сегодняшний день я осознаю это, но тогда у меня было полное непринятие и непонимание. Мой срыв усложнялся тем, что молодой человек, с которым мы начали встречаться, тоже находился в срыве. Он сорвался на алкоголе, а я на своем любимом наркотике. Какие-то вещи я слышала на собраниях, также многие люди говорили мне, что мы не сможем выздоравливать вместе, что нам нужно расходиться, иначе мы утянем друг друга на дно в употребление и срывы. Меня злило и бесило это еще больше, так как я не хотела расставаться с этим человеком. Да я и не могла с ним расстаться, у меня просто не было на это никаких сил. В этом плане я была бессильна, так же, как и с наркотиками. Я просила Бога, чтобы он помог нам расстаться или начать выздо-

равливать.

В какой-то момент я вернулась на собрания и начала писать Первый Шаг. Я настолько устала от срывов, от этого отчаянья и боли, что у меня появилось принятое решение лечь в реабилитационный центр. Я решила, что если еще раз сорвусь и останусь жива, то лягу на реабилитацию. Но каким-то образом я начала писать Первый Шаг и оставаться чистой, несмотря на то, что мой молодой человек продолжал периодически срываться и пить. Тогда мы жили вместе, это все происходило на моих глазах, мне было очень тяжело. Ему тоже было тяжело со мной, потому, что я пыталась помочь ему. Я не могла отпустить его – я рассказывала ему, как нужно выздоравливать, и это при том, что сама была слаба. Я не знаю, каким чудом я продолжала жить без наркотиков, для меня – это Бог, будь моя воля, я бы начала пить вместе со своим парнем.

На сегодняшний день я остаюсь чистой год, а мой парень не употребляет шесть месяцев. Мы смогли пройти этот момент и не расстаться. Мы продолжаем жить вместе, чему я очень рада, потому, что я счастлива с ним. Я люблю его. По его поступкам видно, что он тоже меня любит. Я снова в программе и в Шагах, а мой парень пошел немного другим путем. Я очень долго рассказывала о том, что ему нужно выздоравливать, писать Шаги, и это всегда его злило. На сегодняшний день пришло принятие, что у каждого свой путь. Нам комфортно с тем, как все сейчас происходит в нашей

жизни. Зачем я буду указывать, что ему делать – я отпустила его. Я приняла то, как есть на сегодня.

Ещё мне бы хотелось рассказать о маленьком чуде. Когда я начала выздоравливать, то спустя какое-то время начала искать работу. Найти работу с моей судимостью было очень тяжело, к тому же я ничего не умею, у меня был лишь опыт работы продавцом еще в институтские годы. Мне было страшно. Я ходила на собеседования, но что-то у меня не получалось. На одной работе я продержалась неделю на испытательном сроке. В какой-то момент я просто психанула, оставила ключи и, ничего не объясняя, молча ушла. Я поняла, что совершенно не адаптирована к социуму, несмотря на то, что пишу Шаги и не употребляю. Я не могла общаться с людьми, но благодаря общению со спонсором и тому, что я прислушивалась к опыту других – это как-то пришло.

У меня была рекомендация написать на бумаге о том, какую работу я хочу и молиться о том, чтобы Бог дал такую работу. Я так сделала и все сбылось. Через какое-то время работа сама нашла меня. Я просто проходила мимо, увидела вывеску возле своего дома. Я просила Бога, чтобы работа находилась рядом с домом, потому, что мне было тяжело вставать утром и ехать куда-то за 2 часа до работы. Даже это сбылось. Я проходила мимо и увидела вывеску, что нужен администратор. У меня не было опыта администрирования, но я заполнила анкету. Мне позвонили, предложили пройти собеседование и в тот же вечер пригласили на стажировку.



На сегодняшний день я работаю на должности администратора, и эта работа меня вполне устраивает, зарплату только хотелось бы немного выше. Это одно чудес в моей жизни.

Наверное, это все, чем я могу поделиться. Сегодня я испытываю огромную благодарность за то, что у меня нет нужды употреблять, и что есть Сообщество АН. Я очень благодарна, что я учусь жить без наркотиков, что моя жизнь без них счастливая. Мне всегда почему-то казалось, что если я не буду употреблять, то я буду несчастна, что я не смогу жить так. Но я ошибалась – жизнь многогранна, интересна и сегодня я могу сказать, что счастлива.

# История Юли

Привет, меня зовут Юля, и я зависимая. История моего употребления не слишком отличается от других. Употреблять наркотики я начала в раннем возрасте, когда мне было тринадцать лет. В девяностые годы было круто что-то употреблять, я действительно в это верила. Однако я четко помню, как страшно мне было перед моим первым употреблением. Но я всегда вспоминала моего отца, который учил меня ничего не бояться. Именно в этот момент я последовала его наставлениям. Я хорошо помню, что это состояние мне не понравилось. Однако, уже на следующий день я снова шла употреблять. Так я увязла в наркотическом болоте на четырнадцать лет. Я росла, употребляя. Я употребляла в школе, прогуливая уроки. В шестнадцать лет я уже подхватила гепатит. В то время мне казалось, что наркотики не мешают полноценно жить и развиваться. Казалось, что они придавали мне уверенности в себе. С помощью наркотиков мне было легко контактировать с людьми.

Внешне мой образ жизни казался нормальным. Я училась в институте, посещала спортзал, ухаживала за собой. У меня были друзья и подруги, мы хорошо проводили время. Но постепенно наркотики стали вытеснять все то, что мне было

интересно. С горем пополам я закончила институт. Я получила диплом об экономическом образовании, не имея никаких знаний, поэтому даже не пыталась устроиться на работу по специальности, так как специалист из меня был никакой. Я пыталась работать в разных сферах, но долго нигде не задерживалась. Наркотики мешали мне концентрироваться на работе. Я всегда пыталась отсидеться и поскорее уйти. Спортзал также становился в тягость. Я начала прогуливать тренировки, но из дома исправно выходила со спортивной сумкой и шла за наркотиками.

Постепенно мне стали неинтересны встречи с друзьями я начала отдаляться от них, мне казалось, что мои друзья становятся какими-то не такими, что они неправильно себя ведут. Я считала, что я всегда права и когда со мной не соглашались другие, я впадала в ярость и отстаивала только свое истинное и верное мнение. Так же и на работе – мне казалось, что руководство и коллеги были несправедливы по отношению ко мне. Не чувствуя никакой субординации, я отстаивала свои интересы. Я даже могла послать всех и уволиться. Расставшись с очередным парнем, я нашла себе новую любовь. Этот человек заразил меня ВИЧ. Он не сказал, что болен и признался, когда уже сделал это. Мне очень больно вспоминать то время. Чувство безумного страха, отчаяния и безнадежности убивали меня. Я тогда себя похоронила. В дальнейшем, обратившись к медицинским специалистам, я узнала, что ВИЧ – это еще не приговор, вернулась к

этому парню и продолжила с ним употреблять. А вернулась к нему я только потому, что не знала, как достать наркотики без него.

Потом его посадили на достаточно долгий срок, а мне пришлось добывать наркотики самой. В то время я была на плотной системе, и моей зарплаты не хватало, чтобы обеспечить себя наркотиками. Тогда я поступилась своим главным принципом и стала торговать ими. Я ждала своего парня из тюрьмы, притворяясь, что завязала, что наркотиков в моей жизни больше нет. Тем временем моя жизнь превратилась в сущий ад. Я жила в постоянном страхе, поскольку за мной гонялись полицейские, меня неоднократно ловили, но мне каким-то чудом удавалось уйти безнаказанной. Мои друзья совсем перестали со мной общаться, остались одни соопотребители.

Мои родные – мама, бабушка, всячески пытались меня спасти, закрывали дома, водили к наркологу. Я причиняла им много боли, мне было искренне жаль маму, но я ничего не могла изменить. Я действительно хотела остановиться, но не могла. От постоянного употребления мои руки и ноги стали уродливыми. Это уже невозможно было скрыть. ВИЧ и гепатит прогрессировали. Мне было невыносимо страшно, но мне не с кем было поделиться своими переживаниями, я не доверяла никому. Я стала испытывать убивающее чувство одиночества. Спасаясь от этого чувства, я завела собаку, но и это мне не помогло. Постепенно ко мне стало приходить

осознание того, что моя зависимость от наркотиков стремительно губит меня. В тот момент я приняла твердое решение завязать, мне казалось, что мне не составит труда это сделать и для этого мне не потребуется помощь. Я даже не представляла тогда, насколько я ошибалась.

На протяжении года, а может и больше, я в одиночку воевала с зависимостью. Каждый вечер я засыпала с мыслями о том, что с наступающим утром я начинаю новую жизнь. Но когда наступало утро, вместо похода в туалет я кололась, при этом испытывая дикую ненависть к себе за свое бессилие. Как мне тогда казалось, я ненавидела себя за слабость духа. Я и подумать не могла о том, что тяжело больна. Потом я решила, что мне необходимы врачи, для того, чтобы снять ломку и когда мне не будет больно, я точно смогу остановиться. Я обратилась в районный наркологический диспансер, где мне помогли и очистили организм. Я была уверена в том, что выздоровела. Какое-то время я не прикасалась к тяжелым наркотикам, но курила траву и пила алкоголь в больших количествах. Я не умела жить с чистым разумом, жизнь без допинга казалась мне скучной и неинтересной. Я не помню, был ли хоть один день, когда я не употребила вообще ничего. Думаю, такого просто не было. В результате я вернулась к любимому веществу с еще большей ненавистью к себе и чувством вины перед мамой.

В очередной раз увольняясь с работы, где я проработала совсем недолго, я впала в полное безумие. Каждый день про-

ходил по одному и тому же сценарию – утром я ехала на капельницу, чтобы снять ломку, а к вечеру бежала колоться, поскольку для нормального самочувствия, одной капельницы было недостаточно. И снова мне подвернулась неплохая работа. Эта работа идеально подходила мне тем, что в офисе я всегда находилась одна и это прекрасно способствовало моему употреблению. Весной 2009 года мы с моей подружкой по несчастью задумали лечь в больницу, но этому не суждено было случиться. Сотрудники наркоконтроля ворвались в офис, где я работала и арестовали меня и мою подругу. Нас обвиняли в серьезном преступлении и нам грозил очень большой срок. Мою подругу сразу заключили под стражу, а меня каким-то чудом отпустили под подписку о невыезде. В тот период для меня как будто случился конец света. Мир рухнул. От осознания того, что я скоро окажусь за решеткой, я рыдала навзрыд, мне было очень страшно. Чувство невыносимого стыда пожирало меня, когда полиция обыскивала мою квартиру. При этом в комнате светили фонариками, а у меня тогда был ремонт и в комнате не было электричества. За этим наблюдали все дворовые ребята, с которыми я общалась и все прекрасно понимали, что происходит.

Новости о том, что я наркоманка, да еще арестованная, разлетелась по всем знакомым, соседям, родственникам и друзьям родителей. Директор компании, в которой я работала был очевидцем моего задержания. У него был шок, когда полиция обыскивала его рабочее место. Когда я поняла,

что маска, которую я благополучно носила на протяжении четырнадцати лет, в одночасье слетела, мне захотелось провалиться сквозь землю. Весь свет узнал о том, кто я на самом деле. От отчаянья и боли я употребляла все больше и больше, даже произошедшее не могло меня остановить. А в голове, как заезженная пластинка, крутилась одна и та же мысль – так не может больше продолжаться. Мне жизненно необходимо остановиться. Я не должна умереть от этого. В очередной раз я сдалась родителям, попросив их вызвать мне на дом врача и тогда мама посоветовала съездить в храм к святой Матроне. Вообще я с детства не верила ни в какие высшие силы и отрицала существование Бога. Я не хотела в него верить, поскольку в моем понимании он карал за плохие поступки, я боялась его. Но в тот момент я больше всего нуждалась в силе более могущественной, чем моя, и я думала, что ни один человек не в силах меня спасти. Я поехала в храм, молилась там три дня подряд и просила только об одном – помощи завязать. Помогите мне остановиться. Дома родители вызвали мне врача, и я снова решила, что проблема исчезла. Прошло, наверное, дней 10. Я сидела в интернете и валяла дурака. Даже не помню, что именно я набрала в поисковике, но в ответ на запрос выскочило расписание московских групп сообщества «Анонимные Наркоманы».

Я никогда ничего не слышала и не знала о сообществе. Но что-то подсказывало, что мне нужно туда попасть. Даже не поинтересовавшись толком, я выписала ближайший адрес и

решила туда съездить. Уже тогда Высшая Сила показала мне путь. А на следующий день мне позвонила моя бывшая соупотребительница. Годом раньше мы вместе употребляли, и она уже тогда поняла, что больше не может так жить и пошла сдаваться родителям. Она пропала на год, ходили слухи, что она в какой-то секте, мне было очень жалко её. А тут она позвонила и предложила сходить на собрание вместе с ней. И, как оказалось, собрание именно той группы, из пятидесяти существующих в нашем городе, которую я выписала себе на бумажку. Так я попала на свое первое собрание АН.

Помню, как меня переполняли сомнения и чувство страха. Люди много говорили о Боге, которого я безумно боялась. А когда в конце собрания они обнялись и стали молиться – я решила, что это точно секта. Я думала, что больше сюда не вернусь. Но на собрании мне подарили литературу. Поехав после собрания в гости за город, я прихватила с собой все эти книги и, попивая пивко в шезлонге, читала то, что мне подарили и плакала. Книга была написана обо мне. Через несколько дней я собралась и поехала обратно в Москву, чтобы пойти на следующее собрание. Так я и осталась в сообществе. Это был 2009 год. То, каким волшебным образом я попала в сообщество, где как мне кажется, я должна быть, заставил меня задуматься о существовании Бога, о том, что он любит меня и помогает мне. Знаете, я стала прислушиваться и обращать внимание на знаки, которые мне посылали, со мной стали происходить невероятные чудеса. Я стара-



лась делать то, что мне предлагала программа АН.

Самое первое, что запало мне в душу – это принцип честности. Для себя я поняла, что если не буду честной перед собой и другими людьми, то у меня ничего не получится. С тех пор я боюсь быть нечестной, и когда допускаю нечестность, то теряю душевный покой. Я прислушивалась к рекомендациям и ежедневно ходила на собрания групп. У меня сразу появилось много знакомых я была приятно удивлена вниманием, открытостью и дружелюбием этих людей. Многие запали мне в сердце и стали для меня настоящими друзьями. Я пребывала в состоянии эйфории от всего происходящего. Я считала каждый чистый день и для меня было огромной радостью прожить целый месяц без наркотиков и алкоголя. Для меня это представляло огромную ценность. Каждый день я думала и считала – вот еще один день, вот еще один день. Медальки, которые мне дарили на собраниях, были наградой за мою чистоту. Я хранила их, носила с ключами.

Работать по шагам я стала не сразу. Однажды мой друг сказал мне, что пора бы уже начать. Я прислушалась к нему, нашла группу по работе по первому шагу, сходила туда пару раз и больше не пошла. Мне было непонятно, для чего это нужно, как это работает. Была уверенность, что я смогу прекрасно выздоравливать и без шагов. Что я в принципе и делала. И зачем мне делать то, что, как мне кажется, не работает. Лишняя трата времени, нет смысла. Однажды, после

собрания, в компании своих знакомых я обсуждала то, что мы без шагов прекрасно выздоравливаем. У нас было примерно по 70 дней без наркотиков. А через несколько дней я ехала в гости к знакомой – печь пироги для юбилея группы. Она встретила меня возле метро, и я сразу поняла, что она под наркотиками. Я как замороженная шла за ней, забыв обо всех рекомендациях и границах, с одной мыслью в голове – осталось ли у нее еще что-то и есть ли у меня вены, чтобы это употребить. Когда мы пришли к ней, я спросила есть ли у нее что-то, и она ответила, что есть, и предложила уколоться. Я отказалась, но не ушла. За весь вечер и пол ночи я напекла огромное количество пирогов, а она втыкала рядом и периодически ходила догоняться. Потом мы легли спать в одну кровать. Я не могла уснуть всю ночь, меня трясло. И я продолжала молиться одной и той же молитвой, которую узнала на собрании. Утром мы поехали на юбилей группы, и она попросила меня никому ни о чем не говорить. Перед юбилеем было собрание, молчать было невыносимо. Я сидела и меня шатало от тяги. После собрания я отвела в сторону двух своих друзей, поделилась с ними и не могла выговорить от плача ни слова. Они отправили меня на собрание другой группы для того, чтобы я могла высказаться там. И по пути в метро, в огромном городе я встретила того самого третьего человека, который тогда с нами говорил о том, что шаги ему не нужны. Он тоже был под наркотиками. Это был шок.

Я начала писать шаги. Я продолжала активно выздорав-

ливать в сообществе АН, и параллельно шло мое уголовное дело. Начался судебный процесс. Мои друзья из АН очень поддерживали меня. Некоторые даже выступали в качестве свидетелей защиты. Однако приговор был суровым – девять лет колонии общего режима. На тот момент я не употребляла девять месяцев. Ехать в тюрьму с мыслью о бесконечно долгом сроке заключения было безумно страшно. Я задавала Богу один и тот же вопрос: «Почему?». Тогда Бог моего понимания был добрым и мудрым. Он не должен был лишать меня свободы, сообщества, чистоты. Я была уверена, что это конец, что я умру от СПИДа.

Оказавшись в камере, я поймала себя на мысли, что тут не так страшно, как я себе представляла. Тепло, светло и просторно. И я как-то сразу отбросила свои обиды на Бога и начала молиться, чтобы он показал мне для чего я здесь. Когда меня перевели в общую камеру – в ней находилось более сорока человек – я увидела, что основная масса это такие же как я девчонки. Наркоманки, которым очень страшно и больно. Я очень быстро со всеми познакомилась и стала рассказывать свою историю. Я рассказала о сообществе, о том, что я знакома с большим количеством людей, которые также страдали от наркотиков и смогли справиться со своей зависимостью. У меня горели глаза, и я настолько в это верила, что девчонки заинтересовались и мы очень быстро организовали группу в камере.

Я была переполнена готовностью и желанием быть полез-

ной всем этим людям. Я перестала думать о себе, то есть перестала быть заикленной на своих проблемах. Меня все это так наполняло, мое состояние улучшилось, и жизнь наполнилась смыслом. Я переписывалась с друзьями из АН. Я писала письма каждый день. В камеру запрещали передавать литературу, и мои друзья от руки переписывали ежедневные размышления и карточки для проведения собраний.

В камере я продолжала работать по шагам. Моя подруга в письмах переписывала мне вопросы по Второму Шагу. На Третьем Шаге мне все стало ясно. Было удивительно, но постепенно дикий страх безнадежности прошел. В лагерь я ехала с четким представлением, что я на правильном пути. У меня была огромная поддержка на воле, я верила в программу, мне хотелось поделиться своими знаниями и опытом, помочь кому-то. Да, это мой путь, и он такой, но со мной точно ничего не случится – мне нечего бояться.

Попав в колонию, я ужаснулась от огромного количества девочек, страдающих зависимостью от наркотиков. В то время в колонию каждую неделю привозили по 15–20 молодых девчонок – практически все были наркоманками. В колонии я посещала всевозможные психологические тренинги, так как там активно велась работа с теми, кто ворует или конфликтует. А проблема зависимости была закрыта. И никто никогда не слышал о сообществе «Анонимные Наркоманы». Со мной из СИЗО приехали две девчонки, с которыми мы уже начали работу по программе. И мы собрали небольшую

группу на кухне, куда потихоньку начали подтягиваться новые люди. Я продолжала переписываться с ребятами с воли.

Мой друг находил на воле людей, которые были готовы помогать девочкам работать по шагам по переписке. Я рассказывала администрации о сообществе, убеждала их что программа необходима для нас здесь. Сначала психологи очень заинтересовались. Я дала им почитать нашу литературу. Они прониклись этой темой, помогли мне наладить контакт с начальником колонии, и он разрешил, чтобы нам приходила вся литература. Друзья из сообщества присылали мне всевозможную информацию, которая касалась АН. Это были газеты, статьи из журналов, разные буклеты, всякие аксессуары. Я все это аккуратно собирала в папки. Перечитывала, давала читать девочкам. Ребята присылали мне огромное количество фотографий с разных мероприятий. Переписка с ними не останавливалась ни на один день. Я писала и получала огромное количество писем. Это спасало меня. Я чувствовала свою сопричастность и ощущала себя частью огромного сообщества «Анонимные Наркоманы».

Однажды я обратилась к администрации я с просьбой разрешить членам сообщества «Анонимные Наркоманы» посещать собрания нашей группы. Администрация дала свое разрешение, но этого было недостаточно. Ребятам на воле пришлось несколько лет вести переговоры с ФСИН России, и у них это получилось. Чудеса в моей жизни продолжали происходить. Я отсидела всего три года из девяти, когда ме-

ня перевели в колонию-поселение. Это было чудо. Я была одной из первых людей с большим остаточным сроком, кому это удалось. При этом на суде представители администрации и прокурор ходатайствовали против моего перевода. А судья меня отпустил.

Я уехала из колонии, через несколько месяцев туда стали приезжать девочки из АН. По пути в колонию я познакомилась со своим будущим мужем. Это была любовь с первого взгляда, и он ехал туда же куда и я. Мы начали встречаться и вскоре поженились. Я даже не представляла, что такое вообще возможно, что двум осужденным можно пожениться. У нас родился замечательный сын. А родила я его в день рождения своего мужа.

Знаете, я очень люблю мечтать. Еще в зоне, прогуливаясь вечерами у барака, я мечтала о тихой и спокойной жизни в какой-нибудь деревеньке с мужем – так и случилось. Когда у нас родился ребенок, мы поселились в деревне, где сняли дом, то есть нам разрешили жить отдельно. А потом нас всей семьей освободили досрочно. Даже раньше моего условно-досрочного освобождения.

Когда мы вернулись, первое, что я сделала – пошла на собрание. Я так долго этого ждала. Я очень долго представляла, как это будет, я жила этим. Скоро год, как мы на свободе. Я продолжаю посещать собрания, помогать, приобретать новый опыт. Я не перестаю благодарить жизнь за все дары, за то, что я обрела эту веру, этот бесценный опыт. Я не жалею,

что Бог выбрал для меня этот путь. Я ничего не потеряла, а только приобрела.

# Вот некоторые из действий, которые оказались полезными для нас в переходный период между тюрьмой и свободой

- Что бы ни случилось, не употребляй.
- В первый же день на свободе сходи на собрание АН. Ходи на них регулярно.
- Найди спонсора и звони ему; разговаривай с другими выздоравливающими зависимыми.
- Читай литературу АН.
- Бери номера телефонов у других членов АН.
- Работай по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов.
- Еще раз: **что бы ни случилось, не употребляй!**<sup>1</sup>

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.

---

<sup>1</sup> Отрывок из буклета В неволе



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.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Отрывок из Белого буклета **Анонимные Наркоманы**

# Молитва о душевном покое

**Боже, дай мне разум и душевный покой  
принять то, что я не в силах изменить,  
мужество изменить то, что могу, и  
мудрость отличить одно от другого.**

Если у тебя есть интерес к сообществу «Анонимные Наркоманы» или к программе «12 Шагов», напиши нам по адресу:

115419, г. Москва, Шаболовка, 34, к. 3. Фонд содействия сообществу «Анонимные Наркоманы».

«Переписка с людьми, находящимися в закрытых учреждениях».

*Ни одно письмо не останется!*