



Narcotics Anonymous®
Анонимные Наркоманы

IP Nr. 23-RU

**Остаться
ЧИСТЫМ после
ВЫПИСКИ**

Анонимные Наркоманы
Остаться чистым
после выписки
Серия «Информационный
проспект», книга 23

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68682891
ISBN 978-1-55776-479-9

Оставаться чистым после выписки

Многие из нас впервые услышали весть Анонимных Наркоманов о выздоровлении в больнице или каком-нибудь закрытом учреждении. Переход после выписки во внешний мир – крайне непростой процесс. Прежде всего это касается тех изменений, с которыми мы сталкиваемся в выздоровлении. Для многих из нас этот начальный период выздоровления был трудным. Сама мысль о жизни без наркотиков может быть страшной. Но те из нас, кто пережил этот этап, обрели жизнь, которая стоит того, чтобы жить. Если ты находишься в больнице или закрытом учреждении, этот проспект станет для тебя вестью надежды на выздоровление и свободную жизнь. Многим из нас довелось побывать в твоей шкуре. Мы искали другой выход, и многие из нас сорвались, а некоторые уже никогда не вернуться. Мы написали этот проспект, чтобы разделить с тобой путь, который мы обрели, который работает.

Если у тебя есть возможность посещать собрания, находясь в больнице или закрытом учреждении, можно прямо сейчас начать вырабатывать в себе важные и полезные привычки. Приходи на собрания пораньше и не уходи сразу после их окончания. Постарайся как можно быстрее познакомиться с выздоравливающими зависимыми. Если на твои со-

брания приходят люди с других групп, попроси их номера телефонов и начинай им звонить. Эти звонки поначалу будут казаться тебе непривычными и даже нелепыми. Важно помнить, что основой болезни зависимости является изоляция, и поэтому твой первый звонок – это огромный прогресс. Для того чтобы позвонить другому члену АН, необязательно дожидаться какой-то серьезной проблемы. Большинство из нас всегда более чем готовы помочь, чем только могут. А еще такие звонки помогут договориться о том, чтобы член сообщества АН встретил тебя сразу после выписки. Знакомые лица на собраниях помогут тебе почувствовать себя частью сообщества АН. Одиночество для нас совершенно недопустимо.

Остаться чистым после выписки – значит предпринимать конкретные действия. Иди на собрание прямо в день выписки. Регулярное посещение собраний должно стать привычкой, это очень важно. В растерянности и возбуждении первых «днейков на воле» некоторые из нас зачастую поддаются желанию уйти в «отпуск» и передохнуть перед тем, как вернуться к своим повседневным обязанностям. Поддавшись подобному самообману, многие из нас вернулись к употреблению. Зависимость – это болезнь, которая прогрессирует без отпусков. Если ее развитие не остановить, она будет становиться все хуже и хуже. То, что мы делаем для своего выздоровления сегодня, не гарантирует нашего выздоровления завтра. Ошибочно предполагать, что достаточно иметь искреннее намерение вернуться в АН после ка-

кого-то перерыва. Мы должны подкреплять наши намерения действиями, и чем раньше, тем лучше.

Если после выписки ты уезжаешь в другой город, попроси у членов сообщества расписание собраний и номер горячей линии АН твоей новой местности. Тебе помогут связаться с группами АН и членами сообщества на новом месте. Ты также можешь получить информацию о собраниях по всему миру, написав по адресу: www.na.org

Спонсорство – жизненно важная часть программы выздоровления АН. Спонсорство – один из главных для новичка источников опыта тех членов сообщества, которые живут программой. В спонсорах способны сочетаться искренняя забота о нашем благополучии, общий для всех нас опыт зависимости и фундаментальные знания о выздоровлении в АН. Наш опыт доказывает, что лучше всего, когда спонсор одного пола с нами. Как можно скорее выбери себе спонсора, пусть даже временного. Спонсор помогает тебе работать по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям Анонимных Наркоманов. Спонсор также может познакомить тебя с другими членами АН, сходить с тобой на собрание и помочь тебе освоиться в выздоровлении. В нашем проспекте Спонсорство ты найдешь дополнительную информацию по этому вопросу.

Чтобы извлечь максимальную пользу из программы АН, мы должны работать по Двенадцати Шагам. Вместе с регулярным посещением собраний, шаги – это основа нашей

программы выздоровления от зависимости. Мы убедились, что последовательная работа по всем шагам и постоянное повторение круга шагов являются преградой от срыва в активную зависимость и связанных с ней страданий.

В АН доступна самая разная литература. Маленький Белый Буклет и наш Базовый Текст, книга под названием Анонимные Наркоманы, рассказывают о принципах выздоровления в нашем сообществе. Познакомься с программой с помощью нашей литературы. Чтение литературы о выздоровлении является важной частью нашей программы, особенно когда мы не можем пойти на собрание или пообщаться с другим членом сообщества АН. Многие из нас убедились, что ежедневное чтение литературы АН помогает нам поддерживать позитивный настрой и концентрироваться на выздоровлении.

Когда ты начнешь посещать собрания, прими участие в жизни тех групп, на которые ты ходишь. Для того, чтобы группа работала, кто-то должен вытряхивать пепельницы, расставлять стулья, готовить чай, убирать помещение после собрания. Дай людям понять, что ты готов помочь, и стань частью своей группы. Обязанности на группе – необходимая составляющая выздоровления, они помогают справиться с чувством одиночества, которое порой охватывает нас. Такие обязанности, какими бы незначительными они ни казались, могут служить гарантией того, что мы придем на собрание, когда необходимость выполнить свое служение становится

сильнее желая не приходить на группу.

Отличной идеей будет составить свой личный план действий на каждый день. Такими ежедневными действиями мы демонстрируем ответственность за свое выздоровление. Вместо того, чтобы пойти за той самой первой дозой, мы выполняем следующие действия:

- ◆ Что бы ни произошло, не употребляй
- ◆ Сходи на собрание АН
- ◆ Попроси свою Высшую Силу помочь тебе остаться сегодня чистым
- ◆ Позвони своему спонсору
- ◆ Почитай литературу АН
- ◆ Поговори с другими выздоравливающими зависимыми
- ◆ Поработай по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов

Мы рассмотрели некоторые из действий, необходимых, чтобы оставаться чистыми; нам также следует упомянуть то, чего следует избегать. На собраниях АН мы часто слышим, что мы должны изменить наш старый образ жизни. Это означает, что что бы ни случилось, мы не употребляем наркотики! Мы также убедились, что не можем позволить себе часто посещать бары или клубы, а также общаться с людьми, которые употребляют наркотики. Когда мы разрешаем себе общаться со старыми знакомыми или бывать в местах употребления, мы сами готовим себя к срыву. Оказавшись во власти болезни зависимости, мы бессильны. Эти люди и ме-

ста употребления никогда не помогали нам оставаться чистыми. Было бы глупо предполагать, что в этот раз все будет по-другому.

Зависимому человеку ничто не заменит сообщества других активно выздоравливающих зависимых. Нам важно ничего не усложнять и дать нашему выздоровлению шанс. В Анонимных Наркоманах нас ждет много новых друзей, а впереди предстоит еще целый мир новых впечатлений.

Некоторым из нас после выписки пришлось скорректировать свои ожидания о том, что мы попадем в совершенно другой мир. Сообщество «Анонимные Наркоманы» не способно чудесным образом преобразить окружающую нас действительность. Тем не менее, сообщество дарит нам надежду, свободу и новый путь в жизни, в которой мы сами становимся другими. Мы можем оказаться в таких же ситуациях, как в прошлом, но с помощью программы «Анонимные Наркоманы» мы способны изменить то, как мы реагируем на эти ситуации. Меняя себя, мы действительно меняем наши жизни.

Narcotics Anonymous World Services, Inc. Все права сохраняются

www.na.org

Перевод сообщества – одобренная литература АН.

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

ISBN 978-1-55776-479-9