

Любой наркоман может потерять желание употребить и научиться действовать в мире как полезный член общества, но как? - ты спрашиваешь себя. Это недостижимо без использования определенных инструментов, которые позволяют нам оставаться чистыми и расти. Неважно, новичок ты в программе АН или уже какое-то время с нами, эти 5 инструментов помогают выстроить основание, с которого мы можем достигнуть свободы от активной наркомании.

У нас есть болезнь - наркомания, и как любая болезнь, если ее не лечить, то она будет прогрессировать и делать нас еще более больными дальше. Когда наркотики ушли, мы все равно больны, потому что наркотики были только симптомом нашей болезни. В первую очередь, мы должны соблюдать воздержание от всех изменяющих сознание и настроение веществ, чтобы начать наш процесс выздоровления.

Перечисленные здесь 5 инструментов взяты из нашего опыта, они помогут нам стать сильнее и быть уверенными в том, что только сегодня мы не будем снова жить в ужасах зависимости.

## **СОБРАНИЯ**

Первое, что мы делаем - это ежедневно посещаем собрания. Мы получаем расписание собраний и звоним на горячую линию А.Н., чтобы найти собрание в нашей местности. Нам нужно заменить наши старые нездоровые привычки на новые. Мы делаем это, посещая собрания, и это наш первый инструмент.

Быть среди других чистых наркоманов - помогает нам выстроить систему поддержки, дружбы и отношений с такими же, как и мы людьми. Мы идем на собрание вне зависимости от того, что происходит в наших жизнях. Делая это ежедневно, мы учимся обязательности. Наша болезнь по своей природе физическая, психическая, духовная и эмоциональная. Посещая собрания

ежедневно, мы обнаруживаем, что мы не одиноки. Эти идентификация и сопереживание очень важны для того, чтобы выздоравливать. Мы обнаруживаем, что когда мы продолжаем возвращаться достаточно долго, то происходят чудеса. Мы находим на этих собраниях наркоманов со значительным сроком чистого времени, и это доказывает нам, что программа работает. Помогает заранее запланировать (например, за день), какое собрание мы хотим посетить и как мы будем туда добираться. Мы учимся высказываться и делиться тем, что происходит с нами. Когда мы делаем это, другие наркоманы слушают нас и делятся своим опытом, силой и надеждой с нами. Они говорят нам приходить еще или оставаться, и мы начинаем чувствовать себя в безопасности. Мы также слышим наркоманов, которые делятся тем, что можно найти домашнюю группу, спонсора и писать 12 шагов. Это приводит нас к нашему следующему инструменту выздоровления, письменной работе.

## **ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА**

Письменная работа - это способ сделать нашу собственную инвентаризацию и взглянуть на нее на бумаге. Зависимость проявляет себя в каждой сфере нашей жизни. Когда мы видим себя на бумаге, то получаем новую перспективу. Правда может искажаться, когда мы только думаем или говорим о себе. Похоже, что у нас отсутствует способность видеть наши поступки, реакции и мотивы такими, какие они есть, только думая о них.

Другая здоровая привычка, которая помогает нам на нашем пути к выздоровлению - писать как минимум 5 минут в день. Мы можем написать мало, но мы никогда не можем написать слишком много. Написав на бумаге, мы можем рассмотреть это так, как будто у нас 100%-ное зрение. Это помогает нам распознать саморазрушительные схемы и наркоманское поведение,

которое делает нашу жизнь неуправляемой. Мы также можем распознать рост. Письменная работа также может освободить от эмоциональной боли, которую мы чувствуем. Новичку это помогает пережить эмоциональные качели, о которых мы столько слышим. Выздоровляющему наркоману нужна письменная работа, чтобы получить все, что программа может дать.

## **ЧТЕНИЕ**

Это процесс обучения; мы учимся тому, как жить жизнь на условиях жизни. Это требует чтения. Чтение литературы АН помогает прийти к пониманию этой программы. Это другой инструмент, который мы используем в нашем выздоровлении. Мы начинаем с чтения литературы АН. Мы способны соотнести себя с нашей литературой, написанной наркоманами для наркоманов. Она говорит с нашим духом. Наркоман лучше всех может понять и помочь другому наркоману. Чтение помогает сбалансировать наш день, помогает держать фокус на выздоровлении и напоминает нам о том, что мы не знаем всех ответов. Некоторые из нас любят читать с утра, как первое дело за день. Это приносит в жизнь все, что мы слышим на собраниях. Чтение - это еще одна здоровая привычка, которая помогает нам окружить себя программой выздоровления. Мы поняли, что помощь одного наркомана другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Это приводит нас к нашему следующему инструменту выздоровления - телефонным звонкам.

## **ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ**

Важно выстроить систему выздоравливающих наркоманов, которые могут протянуть нам руку помощи. Мы предлагаем: делать три и более телефонных звонка в день. Мы обращаемся к тем наркоманам, которые применяют шаги в своей

жизни. Используя телефонные звонки, мы остаемся на связи друг с другом, строим отношения и позволяем другим людям узнать, кто мы на самом деле и с чем мы боремся. Эти наркоманы заботятся о нашем выздоровлении и о наших жизнях. Они поддерживают нас и принимают участие в нашем выздоровлении. Использование телефона может также спасти жизнь. Если мы чувствуем, что можем употребить или выходим из себя, то мы берем телефон и просим о помощи. Облегчение, которое мы получаем, когда просим другого наркомана о помощи - один из самых мощных инструментов в нужное время. Наше здравомыслие может быть восстановлено только сегодня, и это приводит нас к последнему инструменту, молитве.

## МОЛИТВА

Ежедневная молитва - это узел, который связывает остальные инструменты вместе. Мы не диктуем кому и как тебе молиться, потому что это духовная, а не религиозная программа. Создание ежедневного контакта с любящим и заботливым Богом помогает вернуть к жизни наш сломленный дух. Без молитвы мы не можем поддерживать образ жизни в выздоровлении, продолжать преуспевать и вырастать из ужасов наркомании. Мы начинаем и заканчиваем каждое собрание молитвой. Мы приглашаем Бога на наши собрания и в наши жизни. Практикуя молитву ежедневно, мы практикуем капитуляцию, которая нужна нам, чтобы получить помощь. Сила, более могущественная, о которой мы говорим в АН, это единственная сила, которая может исцелить наш дух и вернуть нас к тому, чтобы стать духовными и счастливыми личностями.

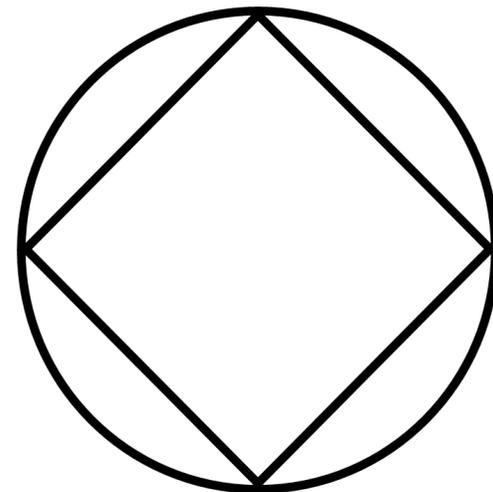
## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот 5 главных инструментов выздоровления, которые нам нужно применять ежедневно. Так или иначе, мы предлагаем тебе найти спонсора, который поможет тебе понять, как следует пользоваться этими инструментами и проведет тебя по двенадцати шагам и традициям. Мы начинаем использовать эти инструменты как только прочитали этот информационный буклет. Опытные члены Сообщества с чистым временем поделились, что спонсор действительно может помочь тебе полностью понять как и почему мы пользуемся этими инструментами, чтобы оставаться чистыми и расти в этом процессе выздоровления.

[www.nahelp.ru](http://www.nahelp.ru)

# АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

## 5 ИНСТРУМЕНТОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ  
«Мы можем сохранить то, что имеем,  
только отдавая это другим»