

Как выздоравливающие наркоманы, мы знаем, что лекарства и заменители наркотиков представляют особую опасность для всех наркоманов, а не только для тех, кто злоупотреблял этими препаратами в прошлом. Для наркомана медикаментозное лечение или замена наркотиков представляют собой способ ложного контроля. Современная медицина часто ошибочно лечит наркоманию психотропными препаратами, стараясь избежать симптомов абстиненции. Препараты, назначаемые самостоятельно или врачом, являются основной частью нашей проблемы. Как наркотики могут быть решением?

МЫ НЕ ВРАЧИ

Если мы не врачи, тогда кто же мы? Мы - общество наркоманов, стремящихся к выздоровлению от наркомании. Хотя мы знаем, что наркомания - это болезнь одержимости и компульсивности, наша первая проблема - наркотики. В то время как наркомания - это нечто большее, чем употребление наркотиков, наша программа выздоровления - это полное воздержание от всех наркотиков. "Полное воздержание" - это не медицинское заключение, а основа нашего выздоровления. Это не посторонний вопрос, а тот, который жизненно важен для нашего выздоровления.

ПОЛНОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ

Краеугольным камнем программы Анонимных Наркоманов является полное воздержание от всех химических веществ, изменяющих сознание и настроение. Полное воздержание - это первое, что мы слышим, когда приходим в Анонимные Наркоманы. Полное воздержание - это начало, середина и конец нашего выздоровления. Наше чистое время и наше выздоровление от болезни наркомании начинаются с этого первого шага. В этом буклете будут рассмотрены некоторые из духовных принципов, которые мы использовали

в нашей программе, чтобы достичь полного воздержания от всех химических веществ, изменяющих сознание и настроение. Мы понимаем, что есть случаи, когда наркоманов госпитализируют и дают им наркотики в таких обстоятельствах, как серьезные медицинские чрезвычайные ситуации или тяжелые несчастные случаи. Наш Базовый Текст уже дает нам ответы на такие ситуации, как "Использование местной анестезии, избегание нашего препарата выбора, прекращение употребления наркотиков еще в больнице и проведение дополнительных дней в больнице в случае отмены..." Этот буклет в первую очередь посвящен лекарственной заместительной терапии (Л.З.Т.). Если ты находишься на Л.З.Т., резко завязывай «на сухую» или составь самый крутой график сокращения приема препаратов, который ты можешь. Чем скорее ты слезешь с наркотиков, тем лучше программа будет работать на тебя. Это программа полного воздержания от наркотиков, изменяющих сознание и настроение. Поэтому, новичок, который был подсажен на любой из этих типов лекарств, пожалуйста, продолжай возвращаться. Хотя мы, как наркоманы, не несем ответственности за эту болезнь наркоманию, благодаря АН нам дан выбор выздороветь. Только когда мы делаем этот выбор, мы берем ответственность за наше выздоровление.

КАПИТУЛЯЦИЯ

Процесс капитуляции - это результат жизни в полном отчаянии и боли. Это результат двойной сверхурочной работы, чтобы найти решение, которое не требует полного отказа от наркотиков. Трудно согласиться с тем, что наркотики являются проблемой, когда мы не были способны обрести мир и спокойствие никакими другими средствами. Когда мы принимаем решение сдаться, мы получаем облегчение от боли принятия собственных решений. Капитуляция положительна для нас, потому что мы находим

надежду. Как только мы сдаемся, мы даем возможность другим наркоманам помочь нам с нашими проблемами. Мы видели, как многие наркоманы капитулируют перед этой программой, проходят детоксикацию в комнатах АН и живут продуктивной жизнью в обществе. Мы также видели, как многие наркоманы уходят в другие места, проходят детоксикацию и возвращаются в АН, чтобы отпраздновать полное воздержание. Мы знаем, что любой наркоман может получить чистоту и оставаться чистым, но для этого он должен честно капитулировать перед программой Анонимных наркоманов. Капитуляция - это только первый шаг к этому процессу. Есть много других ключевых духовных принципов, которые нам понадобятся на этом пути, например...

ГОТОВНОСТЬ

Готовность попробовать - это начало того, чтобы выполнять нашу сторону. Каким бы величественным или скромным это ни было, это состояние готовности к действиям, заменяющее депрессию и тревогу.

Мы сдаемся программе полного воздержания, когда мы абсолютно не можем продолжать употреблять, и в нас уже нет борьбы. Теперь мы должны быть готовы следовать некоторым простым рекомендациям, которые мы слышим на собраниях. Мы можем не верить, что эти предложения помогут нам, но мы все равно делаем их, потому что боимся и не знаем, что еще делать. Еще не понимая зачем, мы обретаем спонсора, посещаем собрания и следуем рекомендациям. Нам нужно стать готовыми делать все, чтобы оставаться чистыми.

Готовность необходима, потому что мы должны дать свое согласие, прежде чем смогут произойти перемены. Мы должны отбросить наше старое мышление, чтобы открыть себя новым альтернативам. Выбор меняться - за нами. Без нашей готовности мы никогда не сможем сделать выбор и останемся привязанными ко мно-

гим из наших прошлых ограничений, иллюзий и привычек. Как только мы станем готовы отбросить убеждение в том, что полное воздержание невозможно, и капитулировать перед фактом, что мы точно такие же, как и все остальные в АН, тогда мы сможем двигаться дальше к такому принципу, как...

ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ

Обязательность - это один из духовных принципов, который большинство людей не связывают с первым шагом. В прошлых изданиях Базового Текста написано: «Теперь вопрос: 'Если мы бессильны, как могут Анонимные Наркоманы нам помочь? Мы начинаем с просьбы о помощи.'» Это достигается путем работы и жизни по двенадцати шагам, откуда и берутся духовные принципы, которые мы обсуждаем в этой программе. Они являются основой жизни полного воздержания; без них мы умрем. Как только мы капитулируем и станем готовы делать все необходимое, чтобы начать воздерживаться от наркотиков, нам необходимо оставаться приверженными этому процессу, чтобы не возвращаться к тому образу жизни, который мы когда-то знали. Мы должны взять на себя обязательства перед домашней группой и оставаться чистыми, несмотря ни на что. Преданность спонсору также очень важна для этого нового образа жизни, потому что мы не можем сделать это в одиночку!!!

НАШЕ РЕШЕНИЕ

Наш первый шаг гласит: «Мы признали, что мы были бессильны перед нашей наркоманией, что наши жизни стали неуправляемы». Если мы все еще верим, что ограниченное употребление наркотиков возможно, то мы не приняли первый шаг, мы не капитулировали и будем употреблять снова. Первый шаг - это больше, чем признание бессилия, за ним должны последовать перемены. Мы должны держаться подальше от

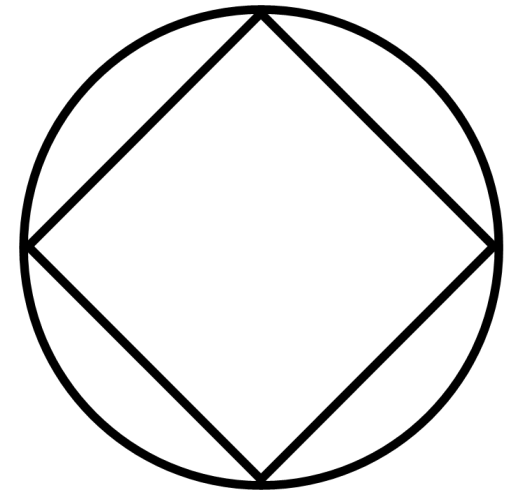
людей, которые употребляют наркотики, даже если это означает, что мы должны избегать членов семьи, друзей и коллег. Возможно, нам придется полностью освободиться от всего и всех, кого мы знаем. Нет никакой замены капитуляции. Это может быть очень неудобно, но мы все равно делаем это, потому что знаем в глубине души, что это - единственный путь. Основываясь на жизни, полной отчаяния и проблеска надежды, мы принимаем решение передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога нашего понимания. Подводя итог третьему шагу в двух словах, это просто решение сделать остальные шаги и понять, что они являются решением для поддержания полного воздержания. Вера приходит после того, как этот образ жизни становится реальностью. Такой образ жизни приходит к некоторым быстро, а к другим медленно. Если мы все еще цепляемся за идею, что можем употреблять наркотики, то такой образ жизни может вообще не наступить. Запомни эти четыре вещи:

1. Краеугольным камнем программы АН является полное воздержание.
2. Нет никакой замены капитуляции.
3. Выздоровление - это полное изменение всего, что мы делаем, всего, что мы думаем.
4. Без приверженности сообществу Анонимные Наркоманы, мы вернемся к той же жизни, которую мы знали прежде, чем мы пришли в программу.

www.nahelp.ru

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

**ПОЛНОЕ
ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ
ВСЕХ НАРКОТИКОВ**



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