

IP Nr. 30-RU

Психическое здоровье в выздоровлении



«Хотя особенности моего психического выздоровления (медицинские препараты, терапия и другие методы) напрямую не относятся к АН, мое психическое здоровье и путь к выздоровлению в этой области так же важны для моей способности оставаться чистым и работать по программе, как и признание бессилия, капитуляция и поиски Силы, более могущественной, чем моя собственная».

В Анонимных Наркоманах членом сообщества может стать любой зависимый, у которого есть желание прекратить употребление, и ему никогда не придется выздоравливать в одиночестве. Выздоровление – это то, что нас объединяет. Хотя разрушения, причиной которых стало наше активное употребление, приводят некоторых из нас в отчаяние, мы вовсе не беспомощны. Нам помогают опыт и рекомендации других зависимых, выздоравливающих в АН.

Оставаясь чистыми и работая по шагам, мы начинаем искать способы, чтобы лучше заботиться о нашем психическом, физическом, эмоциональном и духовном состоянии. Идя по шагам со спонсором и участь заботе о себе, на определенном этапе выздоровления многие из нас приходят к мысли, что им необходима помощь и в проблемах, не связанных с зависимостью.

В этой брошюре отражен опыт членов сообщества АН, которые обращались за профессиональной психиатрической помощью, и зависимых, которые выздоравливали рядом с ними. Отдельные разделы призваны помочь членам АН с возможными сложностями, такими как принятие решения, опасения по поводу лекарств, общественное осуждение, выздоровление, служение и поддержка.

Обращение за профессиональной помощью

Мы никому не ставим диагнозов и не отслеживаем изменения в состоянии пациентов – да и нет у нас пациентов, есть только члены АН. Наши группы не предоставляют профессиональных услуг – ни терапевтических, ни медицинских, ни юридических, ни психиатрических. Мы просто сообщество выздоравливающих зависимых, которые регулярно собираются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми.

«Это работает: как и почему», Традиция Восьмая

Восьмая Традиция наглядно иллюстрирует, что наша основная задача – делиться опытом выздоровления от активной зависимости. Зависимые, которые беспокоятся о своем психическом здоровье, могут захотеть обратиться к специалистам. Некоторые члены сообщества на собственном опыте убедились, что профессиональная поддержка позволяет справляться со сложностями, не связанными с выздоровлением в АН. Другие могут прийти к выводу, что им необходимы длительная терапия и медикаментозное лечение. Нам доступно множество вариантов. Мы изучаем самые подходящие и обсуждаем их со спонсором и врачами. Наш общий опыт отражен в четвертой главе книги «Жить чистыми»: «Когда мы используем доступные нам



инструменты – звоним спонсору, обращаемся за опытом, силами и надеждой к другим, позволяем группе поддержки поддержать нас, читаем буклет “Заболевания в выздоровлении” и другую литературу АН, к нам приходит способность принимать те решения, с которыми нам комфортно, и совершать те действия, которые становятся правильными поступками». Мы обретаем свободу, чтобы выздоравливать в сообществе АН от зависимости.

Мы ответственно относимся к выздоровлению, если честно делимся своими проблемами со спонсором. Многие из нас убедились в том, что стыд и секреты в любой области нашей жизни открывают окно для срыва. Нам нужно честно рассказывать о своих психических проблемах и о препаратах, которые мы принимаем в выздоровлении. Работа в тесном контакте со спонсором и другими членами АН, которым мы доверяем, помогает нам осознавать наши истинные мотивы. Каждый из нас несет ответственность за свое выздоровление и самочувствие.

Медицинские препараты и психическое здоровье

В сообществе АН можно быть свободным от активной зависимости и при этом принимать прописанные врачом препараты от психических расстройств.

«Заболевания в выздоровлении»,
Психические расстройства

Наша главная цель в АН – нести весть о выздоровлении, и нет никаких уважительных причин, чтобы от нее отступить. Попытки решить психические проблемы выходят за рамки той вести, которая призвана помочь зависимым оставаться чистыми. На собраниях мы не профессионалы – мы просто зависимые, которые желают обрести свободу от активного употребления.

На определенном этапе выздоровления нам могут порекомендовать начать прием препаратов от нашего психического заболевания. Принимать их нужно так, как прописал врач. Мы не занимаемся самолечением. Многие из

нас пришли к тому, что лучше сообщить нашему спонсору и нескольким близким друзьям, что мы начали пить лекарства. Этот шаг позволяет нам быть на виду, а люди, которым мы доверяем, становятся нашими «глазами и ушами».



При приеме лекарств важно помнить об изменениях, которые могут произойти. Чем дольше мы остаемся чистыми, тем больше меняется наше физическое и эмоциональное состояние, и иногда эти изменения могут сказаться на нашем психическом здоровье. Честно рассказывать о любых ощущаемых нами изменениях своему спонсору, осведомленным медицинским работникам и близким друзьям – важный шаг в поддержании программы выздоровления.

Многие из нас слышали от отдельных людей или на собраниях, что члены сообщества, принимающие лекарства, не могут считаться чистыми. Однако некоторые лекарства для психического здоровья назначаются для облегчения симптомов, мешающих вести здоровый и продуктивный образ жизни без наркотиков. Те из нас, кто принимает препараты по предписанию врача, считаются чистыми.



Общественное осуждение и стыд

...Те сложности, которые мы преодолеваем в связи со своим умственным или психическим расстройством, очень даже влияют на выздоровление. Нам нужно четко отличить одно от другого и не бояться обращаться за помощью из-за стигмы своего заболевания или из-за недопонимания взаимосвязи между умственным расстройством и выздоровлением.

«Жить чистыми»: Наша физическая сущность,
Эмоциональный и духовный кризис

Мы, как зависимые, можем быть предрасположены к поведению и действиям, которые не соответствуют духовным принципам. Это можно описать так: наш разум и чувства не всегда бывают в ладах. Иногда требуются годы выздоровления и работы по шагам со спонсором, чтобы улучшить наши навыки применения таких духовных принципов, как сострадание, принятие, сочувствие и доброта. Мы можем поспешно осуждать и дискриминировать других, не похожих на нас, находя причины, чтобы от них отделиться. Мы можем попросить своего спонсора или друзей из АН поделиться опытом, силой и надеждой. В АН наша основная цель – нести весть надежды, а не осуждения.

Те из нас, у кого есть проблемы с психическим здоровьем, могут проявлять осторожность, делаясь подробностями того, что с нами происходит, на собраниях. Вместо того, чтобы во всех деталях рассказывать об этом на группах, мы обсуждаем, как наша ситуация влияет на наше

выздоровление, со спонсором и доверенными членами АН. В конце концов нас всех объединяет наше выздоровление. Один из участников сообщества поделился:

«Долгие годы я больше испытывал чувство стыда из-за своего психического расстройства, чем из-за того, что я зависимый. Сегодня я понимаю, что забота о моем психическом благополучии – это важный элемент всего моего выздоровления, и так же, как всегда, когда я делаю что-то для заботы о своем психическом здоровье, я нахожу решение своих проблем».

Некоторые члены сообщества могут быть склонны к самоизоляции из-за чувства стыда, и это особенно относится к тем, кто страдает от проблем с психическим здоровьем. Многие из нас знакомы с выражением: «Одиночество – это плохая компания для зависимого». Пребывание наедине с нашими собственными мыслями может завести нас в темные уголки нашего сознания. Иногда мы ощущаем себя попавшими в паутину негативного мышления. В лучшем случае такие мысли сподвигнут нас позвонить спонсору или близкому другу или подскажут нам отправиться на собрание. В худшем случае мы можем зайти настолько далеко, что станем обдумывать, как причинить себе вред. И хотя справиться с отчаянием, которое мы испытываем, кажется невозможным, особенно когда появляются суицидальные мысли, мы должны попросить помощи и предпринять правильные действия. Мы должны вытащить себя из мрачного состояния обратно в программу выздоровления. Нам нужно избавиться от стыда и позора. Некоторым из нас может понадобиться помощь специалиста в области психического здоровья, для того чтобы продолжать работать по программе выздоровления в АН. Проявляя терпение и сострадание по отношению к себе, мы начинаем видеть проблеск надежды, который помогает нам изменить мышление, и мы снова с распростертыми объятиями принимаем свое выздоровление.



Выздоровление происходит в АН

Все, что мы делаем, все, что важно для нас как для сообщества, возвращает нас к простой вести надежды и свободы.... Нет такого зависимого, который был бы слишком здоров или болен, слишком богат или беден, зашел бы слишком далеко или находился бы слишком далеко территориально, чтобы к нему это не относилось. Наша весть доступна нам всем

*Guiding Principles (Путеводные принципы):
Традиция Пятая*

На собрание АН может прийти любой зависимый и услышать спасительную весть АН. Мы чувствуем сопричастность, когда узнаём себя в высказываниях других людей на собрании. Оставаясь чистыми, мы в своей жизни стремимся искать решения и применять духовные принципы во всех наших делах. Однако одним желанием этого не добьешься. Мы общаемся со спонсором, работаем по шагам и делимся своим выздоровлением с другими. Несмотря на наши психические проблемы, нам предлагают практиковать принципы выздоровления таким образом, чтобы они соответствовали нашим личным убеждениям. Одиннадцатый Шаг в книге «Это работает: как и почему» напоминает нам об «абсолютной и безусловной свободе верить в любую Высшую Силу, которую мы выберем». Программа выздоровления работает для любого зависимого, который хочет прекратить употребление и готов приложить к этому усилия.



Те из нас, кто страдает от проблем с психическим здоровьем, возможно, не захотят их признавать и могут подвергнуться риску самообмана относительно своего состояния. Отрицание нам не поможет. Мы должны встретиться со своими страхами лицом к лицу, мужественно и стойко. Один зависимый, у которого были психические проблемы, поделился своим выводом: «Если я не буду заниматься и выздоровлением, и психическим здоровьем, то у меня ни там, ни там не будет улучшений». Работа с принятием самих себя жизненно важна не только для нашего выздоровления, но также и для нашего психического здоровья. Мы учимся принимать жизнь такой, какая она есть.

Служение – это уникальный дар, который никто не может у нас отнять. Мы отдаем, и мы получаем. Благодаря служению многие из нас нашли путь, иногда длинный, но ведущий к тому, чтобы стать полезными членами общества.

«Только сегодня», 1 мая

Служение – это коллективная работа с другими, будь то в группе или в комитете обслуживания. Нам нужно честно оценить, подходим ли мы на то служение, которое рассматриваем. И, возможно, это не ограничивается простым соответствием требованиям – мы готовы объективно оценить границы своих возможностей со своим спонсором или другим выздоравливающим зависимым. Это относится ко всем нам, но может быть особенно важно, если психические про-

блемы могут помешать нам хорошо выполнять какое-то определенное служение. Иногда мы обнаруживаем, что самое подходящее для нас – служить на уровне группы, а в другой момент у нас появляется уверенность, основанная на нашем жизненном опыте, что нам хорошо подходит служение в комитете. Путем самопознания и работы по шагам со спонсором, а также при помощи нашей Высшей Силы мы можем найти подходящее нам служение для того, чтобы отдавать, несмотря на нашу ситуацию с психическим здоровьем и лечением.

Поддерживать друг друга

*Мы выбираем быть силами добра
в жизни окружающих нас людей.
Работа по шагам дает нам способность
любить и принимать себя такими,
какие мы есть, и так же мы
становимся способными
искренне любить других.*

«Заболевания в выздоровлении»,
Поддержка членов АН, имеющих заболевания

Один из способов, которыми мы поддерживаем друг друга в выздоровлении, – это спонсорство. Быть спонсором для другого человека – это



проявление благодарности. Для нас всегда честь, когда нас просят стать чьим-то наставником. Спонсируя тех, чьи проблемы отличаются от наших, мы проявляем безусловную любовь, для того чтобы поддержать их выздоровление и помочь им преодолеть пропасть между изоляцией и единством во всех сферах жизни. Мы с радостью принимаем всех, кто хочет выздороветь.

Всем нам нужно, чтобы нас понимали, внимательно слушали и поддерживали. Любовь Сообщества помогает нам научиться принимать себя такими, какие мы есть. Те из нас, у кого есть проблемы с психическим здоровьем, ценят поддержку со стороны других зависимых так же, как и любой другой участник сообщества. Поддерживать друг друга – это единство в действии. В АН мы стремимся обеспечить всем равные возможности для выздоровления. Как каждый из нас в отдельности, так и вместе мы можем быть маяком надежды и помогать другим обрести свободу от зависимости.

*Когда Добрая воля становится
опорой и главным мотивом
как самого человека, так и
Сообщества, мы становимся
единым целым и обретаем
подлинную свободу (Базовый
текст, «Анонимные Наркоманы»,
Наш символ). Все мы разные,
но наш символ говорит нам о том,
что у нас есть место для
«всех проявлений
выздоровливающего человека».*

Copyright © 2024 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохраняются.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL +1/818.773.9999 **FAX** +1/818.700.0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
WEB www.wsoiran.org



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



и The NA Way

являются зарегистрированными торговыми марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-411-1 • Russian • 2/24
WSO Catalog Item No. RU3130