



Заболевания
в
выздоровлении

Двенадцать Шагов

Анонимные Наркоманы

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 понимал Его*.
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 понимал Его*, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Заболевания в выздоровлении

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохранены.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

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

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous    и The NA Way
являются зарегистрированными торговыми марками Narcotics
Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633802438 · Russian · 2/20
WSO Catalog Item No. RU1603

Содержание

Предисловие 5

Содержит информацию о том, как этот буклэт изменялся со временем, а также введение к его новому содержанию.

Информирование медицинских работников 7

Данный раздел содержит ряд идей относительно того, как общаться с медицинскими работниками, как сообщить о том, что мы выздоравливаем, и как защищать свои интересы в период лечения.

Прием лекарств в выздоровлении 10

Раздел содержит рекомендации, касающиеся ответственного отношения к приему лекарств и служения в сообществе во время их приема. Этот раздел также посвящен срыву и тому, как поддержать членов АН, вернувшихся в сообщество после злоупотребления лекарствами.

Вопросы, касающиеся психического здоровья 19

Мы посвятили этот раздел вопросам расстройства психоэмоциональной сферы на ранних этапах выздоровления, ситуационным кризисам, а также хроническим расстройствам психики. Также в этом разделе мы рассуждаем о практическом применении принципов анонимности и единства.

Неотложная помощь 24

В этом разделе обсуждается применение духовных принципов в ситуациях, связанных с оказанием нам неотложной медицинской помощи.

Хронические заболевания 26

Раздел посвящен общему пониманию и применению духовных принципов при наличии какого-либо хронического заболевания

в выздоровлении, а также выполнению служений во время приема лекарственных препаратов, изменяющих сознание и настроение.

Хроническая боль 31

Здесь мы предлагаем общие рекомендации о том, как справляться с хронической болью и выздоравливать. В данном разделе также обсуждается вопрос о том, как поддержать членов АН, вернувшихся в сообщество после злоупотребления лекарствами.

Смертельное заболевание 36

В данном разделе обсуждается, как быть, когда сталкиваешься со смертельным диагнозом и как подготовиться к тому, чтобы справиться с реальностью такого заболевания со всей духовной силой и надеждой, которую может дать выздоровление.

Поддержка членов АН, имеющих заболевания 41

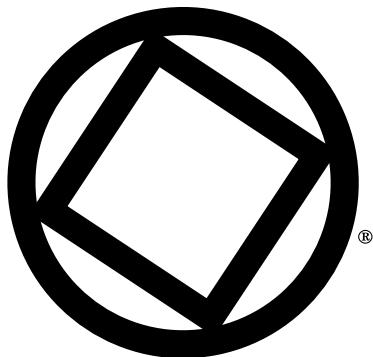
Данный раздел содержит некоторые идеи о том, как применять принципы, усвоенные нами в шагах, позволяющие нам принимать жизнь по законам жизни и быть источником поддержки для тех, кого мы любим.

Заключение 45

Краткое содержание буклета и перечень практических рекомендаций для тех, кто столкнулся с заболеванием или травмой, а также список литературы АН, имеющей отношение к данной теме.

Рекомендации для тех, кто столкнулся с заболеванием или травмой 47

Дополнительный список литературы АН, которую ты, возможно, захочешь прочитать 49



Предисловие

Буклет «Заболевания в выздоровлении» был одобрен Всемирной Конференцией Обслуживания в 1992 году. С момента публикации буклета члены сообщества по всему миру пользовались им, сталкиваясь с заболеваниями и травмами в процессе выздоровления. Сообщество АН, медицинские работники, да и весь мир в целом постоянно меняются. Со временем многие члены АН стали понимать, что опыт, изложенный в этом буклете, больше не отвечает нуждам нашего растущего сообщества. Семинары, проведенные по всему миру, показали, что существует общая потребность в рекомендациях о том, как справляться с такими проблемами, как психические расстройства и хронические заболевания, а также решать вопросы применения лекарственных препаратов в выздоровлении. Наша цель – ответить на эти запросы и продолжать нести весть тем зависимым, которые все еще страдают.

Новая редакция этого буклета содержит опыт многих членов сообщества, имеющих заболевания и продолжающих выздоравливать в АН. Наш опыт по преодолению жизненных сложностей становится богаче по мере взросления нашего сообщества. Заболевания и травмы – это жизненные проблемы, которые способны вызвать у зависимых страх и сомнения. Мы предлагаем поддержку тем членам сообщества, которые срываются, принимая прописанные препараты, и делимся опытом многих членов сообщества, принимающих назначенные им лекарства без ущерба для выздоровления. В процессе работы по Шагам мы узнаем многое о себе. Мы узнаем о своих дефектах характера, а также склонности приуменьшать и преувеличивать значение тех или иных событий. Мы можем применять эти знания в сочетании с опытом,

полученным в процессе работы по шагам, в какой бы ситуации мы ни оказались. Основываясь на этих принципах, данный буклете предлагает практические рекомендации для жизни в выздоровлении с заболеванием, травмой или психическим расстройством. Мы призываем членов сообщества использовать эту информацию и предложенные идеи для лучшего понимания друг друга с тем, чтобы поддерживать друг друга, а не осуждать.

Информация в этом буклете не предназначена для того, чтобы заменить собой рекомендации врачей, и она не должна быть использована для принятия решения в отношении лечения без консультаций с профессионалами. В нашей литературе сказано, что во время активной зависимости, когда мы обращались за помощью к медицине, религии и психиатрии, этого было недостаточно. Однако может прийти время, когда мы столкнемся с заболеванием или травмой, которые могут быть успешно вылечены профессионалами. Наша цель – ответственно подойти к выбору способа лечения заболевания, помня о том, что мы – выздоравливающие зависимые.

Этот буклете не предназначен для того, чтобы предусмотреть решения для всех вероятных ситуаций, с которыми мы можем столкнуться. В АН существует много другой литературы, которая также может быть полезной. Основные идеи, которые мы можем усвоить, работая по шагам, и ключевые духовные принципы нашей программы часто повторяются в этом буклете. Это не случайно. Буклете составлен таким образом, чтобы зависимый, который столкнулся с заболеванием или травмой, смог обратиться к конкретному подходящему разделу и почерпнуть из него ценную информацию, не перечитывая буклете целиком. Проблемы со здоровьем являются довольно индивидуальными, и ситуации, с которыми мы сталкиваемся, отличаются. Мы предлагаем просто опыт, силы и надежду многих членов сообщества, столкнувшихся с заболеванием и травмой в процессе выздоровления в Анонимных Наркоманах.

Информирование медицинских работников



«... мы принимаем ответственность за собственные проблемы и понимаем, что несем такую же ответственность и за их решение».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

Мы несем ответственность за наше выздоровление, но бывает, что мы нуждаемся в медицинской помощи и лечении, которые нам могут оказать врачи. У нас есть право и ответственность принимать участие в этих процессах на равных правах, путем информирования медицинских работников о наших особенностях. Жизненно важно тщательно изучить все предложенные нам варианты. Если мы не будем честны, специалистам будет сложно выбрать подходящий для нас способ лечения. Когда мы идем к врачу, мы предпринимаем определенные меры для защиты своего выздоровления. Как правило, в наших же интересах проинформировать врача, что мы –выздоравливающие зависимые.

- ◎ Объясняем, что цель нашего выздоровления – это воздержание от веществ, изменяющих сознание или настроение.
- ◎ Рассматриваем и обсуждаем альтернативные варианты лечения или небольшие дозировки в том случае, если нам назначается препарат, изменяющий сознание или настроение.
- ◎ Идем к врачу со спонсором или другом из АН, которому мы доверяем.

В том случае, если мы сталкиваемся с врачами, которые не знакомы с проблемой зависимости, то используем эту возможность чтобы рассказать им о нашем выздоровлении. Это поможет им назначить нам безопасное и эффективное лечение. Некоторые



медицинские работники могут неправильно нас понять и попытаться лечить нашу зависимость. Либо наоборот, узнав, что мы – зависимые, они могут проявить чрезмерную осторожность и неохотно назначать нам лекарства. Мы можем объяснить, что для выздоровления от зависимости у нас есть программа АН, и что их помочь нужна нам для лечения конкретного заболевания. Также необходимо помнить, что задавать вопросы – это нормально. Нам важно защищать свои интересы. Если мы чувствуем, что у нас недостаточно информации, или что врач относится к нашей проблеме недостаточно уважительно, мы можем обратиться за мнением к другому специалисту.

«Со стоматологами у меня такой же опыт, как и с другими врачами, занимающимися лечением болей. В результате безответственного отношения к своим зубам, мне пришлось перенести множество весьма болезненных процедур.

Несколько раз мой стоматолог предлагал мне принимать дома обезболивающие, но я не считал это необходимым. Вместо этого, я воспользовался практическим опытом других членов сообщества: использовал пакеты со льдом и лекарства, которые можно купить без рецепта, и просил кого-то довезти меня на прием и обратно».

Наш опыт показывает, что на прием к врачу можно взять с собой другого человека. Когда на приеме нам рассказывают о предстоящем лечении, наш товарищ сможет поддержать и приободрить нас. Если у врача возникнут вопросы, можно объяснить, что поддержка других людей является неотъемлемой частью нашей программы выздоровления. Зачастую проблемы со здоровьем вызывают волнение. Наше сознание может

быть затуманено страхом, злостью или жалостью к себе, и в этот момент наш друг может выслушать подробности лечения без предубеждения. Сопровождать нас может наш спонсор или друг из АН, которому мы доверяем, и важно прислушаться к тому, что он говорит.

«Моя подспонсорная нуждалась в серьезном хирургическом вмешательстве. Ей было стыдно и страшно рассказывать медицинскому персоналу о том, что она – зависимая, она боялась, что их отношение к ней изменится. И вместо того, чтобы рискнуть своей репутацией, она была готова рискнуть своим выздоровлением. Она поделилась со мной этими чувствами. Я помогла ей понять, что в данной ситуации очень важно пройти через этот страх и сообщить медперсоналу о своей зависимости. Она решила быть честной со своим врачом. В результате, она не только не подвергла свое выздоровление опасности, но и укрепила его».

В идеале, работа в тесном контакте с медицинскими специалистами и со спонсором может помочь нам реально смотреть на наше заболевание и наше лечение. Жизненно важно обращаться за помощью к тем, кому мы доверяем и кого уважаем, и честно говорить с ними о себе. Мы можем обратиться к опыту наших друзей в АН, которые сталкивались с подобными проблемами в своем выздоровлении. Неумолимая честность и открытость опыта других зависимых помогает нам избежать самообмана и необходимости скрывать что-либо. Наш опыт показывает, что мы особенно уязвимы перед зависимостью во время заболевания или травмы. Мы анализируем возможность ограничения количества назначаемых нам лекарств и общаемся со спонсором до получения рецепта на препарат, изменяющий сознание или настроение. Спонсор и друзья из АН, которым мы доверяем, могут помочь нам принять решение, основанное на принципах выздоровления. Они напоминают нам, что применение препаратов,

назначенных для лечения заболевания, и употребление – это не одно и то же. Важно быть неумолимо честным и ответственным перед спонсором и полагаться на рекомендации медперсонала, группу поддержки АН и нашу Высшую Силу.

Прием лекарств и выздоровление

«Несмотря на огромное разнообразие личных взглядов членов АН, сообщество объединяет полное отсутствие мнений по любым вопросам, за исключением тех, которые относятся к программе “Анонимные Наркоманы”. Как сообщество, мы придерживаемся четкой позиции только по отношению к тому, что объединяет нас – к нашим принципам выздоровления. Мы не занимаем никакой позиции по отношению к множеству личных мнений, способных разобщить нас».

IT WORKS: HOW AND WHY*

Сообщество «Анонимные Наркоманы» в целом не имеет какого-либо мнения по не относящимся к нему вопросам, в том числе относительно проблем со здоровьем. Мы занимаемся выздоровлением от болезни зависимости. Наш коллективный опыт показывает, что строгое следование программе – это лучшая защита от срыва. Тем не менее, мы можем столкнуться с ситуацией в выздоровлении, когда нам будет необходимо сделать выбор в отношении лекарств. В нашем сообществе вопрос приема лекарств может восприниматься неоднозначно. Когда для лечения заболевания требуются медицинские препараты, концепция воздержания может показаться противоречивой. Полезно помнить о том, как важно принять сознательное решение не заниматься самолечением и не назначать себе препараты самостоятельно.

«Я из тех, кто верил в то, что если принять что-либо, неважно по каким причинам, то это срыв. Пока я не столкнулся с такой ситуацией в собственном выздоровлении, до меня не доходило, что мне, возможно, придется принимать лекарственные препараты. Помню, ходил на собрания и меня спрашивали, не сорвался ли я, и предлагали белую медальку. Это очень задевало и пугало меня. Я чувствовал себя отвергнутым и очень одиноким – казалось, никто не понимает, что я нуждаюсь в силе и надежде».

Относительно наших проблем со здоровьем Базовый текст рекомендует нам консультироваться у специалистов. Нам также стоит тесно работать со спонсором и другими впередиидущими членами АН, которым мы доверяем. Сегодня у многих зависимых есть опыт заболеваний и приема лекарственных препаратов в выздоровлении. Их пример и опыт может помочь нам в преодолении страхов, связанных с лекарственной терапией. Мы помним, что, испытывая боль, мы особенно подвержены старым стереотипам мышления. Молитва, медитация и высказывания способны помочь нам освободиться от внутреннего дискомфорта. Зависимые часто бывают удивлены, обнаруживая, какую боль способны перенести без лекарств. Обращаясь за помощью, говоря честно с теми, кому мы доверяем, мы сохраняем свои приоритеты. Наша цель – поддерживать свое выздоровление.

Полезно помнить о том, как важно принять сознательное решение не заниматься самолечением и не назначать себе препараты самостоятельно.



Вопрос о сроке чистого времени каждый из нас решает самостоятельно с помощью спонсора и своей Высшей Силы. В конечном итоге, ответственность за решения, касающиеся нашего лечения, лежит только на нас самих. При этом, если мы обращаемся за помощью, то часто получаем опыт и поддержку членов сообщества, переживших похожие ситуации. Помимо консультирования у медработников, мы можем использовать опыт других зависимых, а также иную доступную информацию. Все это поможет нам принять взвешенные решения. Мы можем применять Двенадцать Шагов, поддерживать связь со спонсором, писать о наших чувствах и мотивах и делиться с нашими друзьями из АН. Получая поддержку в Анонимных Наркоманах, мы находим в себе силы, необходимые для того, чтобы принимать здравые решения, безопасные для нашего выздоровления.

«Когда я пришел в АН, единственное, чего я хотел – прекратить употреблять наркотики; сообщество АН показало мне, как этого можно достичь. Выздоровление в АН помогло мне, когда я столкнулся с заболеванием. Я обсуждал свое заболевание с информированными врачами, узнавал мнения других людей. Каждое медицинское вмешательство сопровождалось обязательным приемом лекарств, изменяющих сознание и настроение. До приема обезболивающего я обсудил все возможные варианты со своим спонсором. В тот период я тесно общался со своими друзьями из АН и был на связи со спонсором».

Мы обнаружили, что зависимому очень важно, чтобы у него был хотя бы один человек, с которым он мог бы быть абсолютно честным. Этим человеком может быть спонсор, выздоравливающий член семьи или

друг из АН, которому мы доверяем. Важно, чтобы кто-то со специальными знаниями о болезни зависимости мог помочь нам избежать скрытности и изоляции. Заболевания и травмы, с которыми сталкиваются члены сообщества, могут вызывать у них сильное чувство одиночества, отчаяния и жалости к себе. Мы узнаем, что боль, которой делишься в АН, становится меньше, и поощряем других обращаться за помощью к нам. Слушая на собраниях, как зависимые делятся опытом, силами и надеждой, мы ощущаем эмпатию. Мы выполняем нашу главную цель, заботливо, с любовью и участием предлагая поддержку другим зависимым.

«Любой, кто обращается за помощью, имеет право на наше сострадание, наше внимание и наше безусловное принятие. У любого зависимого – не важно, как долго он остается чистым, – должна быть возможность излить свою боль в атмосфере, свободной от осуждения».

IT WORKS: HOW AND WHY

Независимо от того, насколько мы бдительны в своей программе выздоровления, мы можем отреагировать на лекарственный препарат так же, как в дни употребления наркотиков. Нельзя недооценивать силу болезни зависимости. Базовый текст предупреждает нас, что наша болезнь коварна и что решением является честность. Когда мы испытываем боль, мы крайне восприимчивы к самообману, страху, отрицанию и гневу. Неважно, что это за препарат, был ли он наркотиком нашего выбора или нет. Лекарственные препараты, изменяющие сознание и настроение, могут влиять на наши мысли и действия. В такие моменты нам очень полезно обращаться к друзьям из АН, которые входят в нашу группу поддержки. Они помогут нам провести тщательную инвентаризацию самих себя и проследят за процессом приема любых лекарственных препаратов. Необходимо быть открытыми, когда наш спонсор или

другой человек из АН, которому мы доверяем, дает нам рекомендации, основанные на своем опыте. Честное общение со спонсором, медицинскими работниками и нашими близкими жизненно важно для нашего выздоровления. Мы стремимся к готовности, чтобы избежать своеволия, и следуем рекомендациям тех, кто защищает наши интересы.

Честное общение со спонсором, медицинскими работниками и нашими близкими жизненно важно для нашего выздоровления.

К сожалению, реальность в нашем сообществе такова, что некоторые члены АН злоупотребляют медицинскими препаратами, назначенными врачом, и срываются. Любой препарат, изменяющий сознание или настроение, может быть опасным для зависимых. Члены сообщества, срывающиеся на выписанных врачом лекарствах, могут с неохотой возвращаться в сообщество из-за страха осуждения. Зная, что их жизни в опасности, мы относимся к ним с сочувствием. Призывая их честно делиться опытом и признаться в злоупотреблении лекарственными препаратами, мы напоминаем другим зависимым о необходимости быть бдительными, берегая собственное выздоровление. Наш опыт показывает, что многие члены АН успешно принимали назначенные им лекарства, и одновременно поддерживали свое выздоровление. Когда нам назначают какой-нибудь лекарственный препарат, мы можем использовать их опыт: такой как регулярное посещение собраний, тесный контакт со спонсором и группой поддержки – а также готовность следовать рекомендациям людей, успешно переживших подобные ситуации.

Когда мы сталкиваемся с заболеванием, при котором нам, возможно, придется принимать лекарства, мы или боимся принять слишком много, или впадаем в другую крайность. Желание позволить себе страдать без необходимости, но не принимать лекарства может быть довольно сильным. Мы сопротивляемся этому желанию упорно настаивать, что знаем больше, чем врачи, желанию отказаться от всех лекарств или игнорировать проблемы, которые требуют медицинского вмешательства. Когда специалисты говорят нам, что боль не способствует исцелению, нам стоит прислушаться к ним. Более того, игнорирование проблем со здоровьем из-за страха или гордыни, на самом деле, может только навредить нам. Мы еще раз напоминаем себе о важности принять сознательное решение не заниматься самолечением.

«На полтора годах чистого времени у меня случился первый приступ моего рецидивирующего заболевания. Спонсор сказал мне не мучиться и посетить моего врача, который знает, что я – выздоравливающий зависимый. Я не послушался и, в итоге, попал в больницу на пять дней, где меня положили на вытяжку и давали сильнодействующие препараты. Если бы я послушался рекомендации спонсора, срок пребывания в больнице был бы короче, а препараты – слабее».

Наш опыт показывает, что абсолютно безопасных препаратов для нас не существует. Любое лекарство способно вызвать тягу и компульсивную реакцию, от которых мы страдали в употреблении. Нерецептурные препараты могут быть так же опасны, как и те, которые выписывает врач. Даже когда мы обходимся без посещения врачей, в выздоровлении мы можем практиковать бдительность и ответственность, анализируя свои мотивы и советуясь со спонсором до принятия препаратов. Важно также внимательно изучить их применение, как и любого другого

препарата. Злоупотребить можно любым препаратом – рецептурным или нет.

Члены сообщества выяснили, что иногда существует возможность применить альтернативные методы лечения. Это еще один способ практиковать ответственность за свое выздоровление даже во время заболевания. Многие из этих методов либо вообще не требуют приема лекарств, либо снижают их дозировку, либо включают в себя лекарства, не изменяющие наше сознание или настроение. Из опыта членов АН мы знаем, что некоторые из них чувствовали себя духовно сильнее, применяя альтернативные методы лечения. Сталкиваясь с заболеваниями или травмами в своем выздоровлении, задавая вопросы и собирая информацию, мы ищем решения. Использовать поддержку сообщества можно, просто задавая вопросы его членам о том, что помогло им. Поиск ответов в опыте и новых идеях укрепляет наше выздоровление и дает нам с новой силой ощутить благодарность программе АН.

«Я живу с ежедневной хронической болью. Не то чтобы боль всегда очень сильная, просто я чувствую ее практически всегда.

Я стараюсь внимательно относиться к своим физическим ограничениям. Если какое-то упражнение причиняет боль, я воздерживаюсь от него. А еще я открыл для себя новые виды занятий, которые для меня почти безболезненны. Я капитулирую перед моими физическими ограничениями, чтобы не ухудшать свое состояние и не причинять себе боль.

К счастью, мне удалось найти альтернативные способы, облегчающие мою боль и помогающие мне прожить день. Все это дает положительный эффект. Альтернативные методы лечения облегчают боль, и мне не приходится применять препараты, изменяющие сознание и настроение».

В программе «Анонимные Наркоманы», наши жизни обретают некоторую стабильность. Когда мы заболеваем, мы применяем принципы программы,

которые помогают нам обрести душевное равновесие. Открытость в общении с врачом и своим спонсором, Высшая Сила и применение Двенадцати Шагов – очень важные инструменты, способные помочь любому члену АН ощутить баланс и чувствовать себя комфортно. Заболевания и вероятная необходимость принимать прописанные лекарства способны осложнить жизнь в выздоровлении. Мы стараемся быть бдительными и применяем принципы, усвоенные в АН. Пока мы поступаем так, наши личные цели и наше выздоровление будут в безопасности.

- ◎ Неважно, как мы работаем по программе умственного и духовного выздоровления, – мы можем отреагировать на лекарственный препарат так же, как реагировали, когда употребляли наркотики.
- ◎ Следует помнить о том, насколько важно принимать сознательное решение не заниматься самолечением.
- ◎ Система поддержки в выздоровлении жизненно необходима. Спонсор, медицинские работники и наши друзья из АН помогут нам провести инвентаризацию самих себя и следить за приемом лекарств.
- ◎ Срок чистого времени – вопрос сугубо индивидуальный; мы должны решать его сами, вместе со спонсором и своей Высшей Силой.

«Все, что происходит в служении АН, должно руководствоваться только одним мотивом – желанием как можно лучше нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

Главная цель наших групп – нести весть о выздоровлении. Может случиться так, что при служении в сообществе мы вдруг почувствуем, что изменяющее сознание и настроение лекарство повлияло на эффективность нашего служения. В некоторых случаях члены АН могут поделиться с нами своими мыслями о том, что наше заболевание и курс лечения отрицательно влияют на наше поведение и наше отношение к служению. Они могут просто сказать, что мы изменились. У нас может появиться желание взбунтоваться против мнения тех, с кем мы служим, но мы должны помнить, что именно они помогают нам увидеть себя со стороны. Мы стараемся придерживаться принципов смирения и открытости новому. Мы делимся этим со спонсором и друзьями из АН, а затем начинаем искать решение.



Эффективное лидерство высоко ценится в АН, а служение является действием, основанным на твердых принципах. Возможно, нам стоит провести инвентаризацию своего решения служить и причин, побуждающих нас заниматься служением. Мы разговариваем со спонсором и друзьями из АН, так как они могут помочь нам не попасть в ловушку самообмана.

Важная часть любой инвентаризации – честность с самими собой, честное признание своих сильных и слабых сторон. У одних членов АН прием лекарств при лечении заболеваний или травм никак не влияет на их способность заниматься служением, тогда как другие решают отойти от служения. Это всегда очень личные решения. Возможно, нам стоит подумать о том, какое решение будет самым лучшим и для сообщества, и для нас.

Наше решение освободить позицию облеченного доверием служителя из-за последствий приема лекарств может быть воспринято, как действие, основанное на принципиальности, мужестве и смирении. Сообщив членам сообщества о решении временно снять с себя служение по состоянию здоровья, мы применяем принципы выздоровления в действии. На это стоит смотреть, как на выполнение личных обязательств по отношению к своему здоровью, а не как на неудачу. Мы можем напоминать себе, что идем по этому пути только сегодня, и что мы не принимаем решений раз и навсегда.

Мы начинаем с принятия наших сегодняшних проблем со здоровьем и ищем новые возможности послужить. Можно рассмотреть служения на уровне группы, или вместо председателя комитета стать его рядовым членом. Оставаясь открытыми новому, готовыми и честными, мы узнаем из опыта других членов сообщества о том, как им удавалось служить в период проблем со здоровьем и приема лекарственных препаратов. Служение сообществу, которое спасло наши жизни, не зависит от какого-то поста или звания – оно является выражением любви.

Вопросы, касающиеся психического здоровья

«Наши проблемы с законом мы рекомендуем препоручить юристам, а финансовые и медицинские проблемы – соответствующим специалистам. Когда учишься жить, очень важно научиться вовремя обращаться за помощью».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

В АН есть нечто прекрасное – то, что зависимые из самых разных слоев общества могут найти здесь выздоровление. На наших собраниях рады любому, нужно только иметь

желание попробовать программу выздоровления АН. Некоторые из нас выздоравливают, страдая при этом от психических расстройств, для лечения которых требуется прием лекарств. Мы же не предложим зависимому от инсулина диабетику прекратить принимать инсулин? Точно так же мы не говорим психически больным зависимым: «Не принимайте прописанное вам лекарство». Медицинскими проблемами должны заниматься врачи. Мы – члены АН, и наша цель состоит не в том, чтобы давать медицинские рекомендации. Наша главная цель – нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Ответственность за честное информирование медицинских работников о своем состоянии, а также за выбор метода лечения и изучение предлагаемых лекарств лежит на самом члене сообщества.

«Через несколько лет мне стало понятно: чтобы оставаться чистым, я должен активно заниматься профилактикой обострений своего психического расстройства; а чтобы оставаться психически стабильным, я должен активно заниматься своим выздоровлением. Мне необходимо одновременно заниматься и своей зависимостью, и своим психическим заболеванием. Да, шаги – это самая лучшая защита от срыва, но, сколько бы я ни работал по шагам, ни молился, ни ходил на группы и ни звонил спонсору, ничто не способно изменить тот факт, что у меня психическое расстройство. Если я остаюсь чистым, это не значит, что с моим психическим заболеванием покончено. Расстройство, которое влияло на меня в употреблении, продолжает влиять на меня сегодня. В конце концов, решение принимать лекарственный препарат или нет – это глубоко личное решение».

Одним из аспектов зависимости является компульсивное злоупотребление и неправильное употребление лекарств, зачастую ценой нашего собственного психического и физического здоровья. В выздоровлении мы учимся нести

Стоит честно поделиться с врачом и со спонсором, изучить собственные мотивы и решить, какой путь является для нас правильным.

ответственность за самих себя. Для кого-то из нас это значит обращаться за медицинской помощью в лечении психических расстройств и принимать лекарства строго по назначению. Из нашего опыта мы знаем, что бывают моменты, когда членам АН назначают лекарственные препараты для лечения симптомов, появившихся в результате нашей активной зависимости. Очень часто, через какое-то время выздоровления, они понимают, что способны прекратить прием лекарства под наблюдением врача. Такой путь не подходит всем без исключения. Среди нас есть зависимые, страдающие от психических расстройств на протяжении всей своей жизни. Стоит честно поделиться с врачом и со спонсором, изучить собственные мотивы и решить, какой путь является для нас правильным. В АН мы обладаем свободой принятия решений в отношении нашей жизни и нашего выздоровления в безопасной и свободной от осуждения атмосфере. Обращение за помощью к профессионалам является нашей личной ответственностью. Специалист, занимающийся психическими расстройствами, поможет нам понять наше заболевание и разъяснит варианты лечения.

«Здесь приветствуются все зависимые люди, каждый из нас равен в своем стремлении обрести облегчение от зависимости.

Все зависимые в нашей программе обладают совершенно равным правом на выздоровление».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

Анонимные Наркоманы обещает нам свободу от активной зависимости, но это единственное обещание, которое у нас есть. Вместе мы пришли к тому, что отдельно взятые медицина, религия и психиатрия недостаточны для лечения болезни зависимости. Это может означать, что медицина и психиатрия иногда необходимы для лечения психических расстройств – в сочетании с нашей программой выздоровления. Некоторые зависимые выяснили, что кратковременная помощь профессионалов помогла им справиться с кризисом, происходящим за пределами выздоровления в АН. Зачастую такие члены сообщества приобретают новый взгляд на жизнь. Другим приходится сталкиваться с пожизненным лечением и приемом лекарств. Ничто не мешает нам обращаться за профессиональной помощью и продолжать выздоравливать по программе АН.



Новичок является самым важным человеком на любом собрании. Как члены группы, мы стараемся следить за тем, какую весть мы несем. Мы поняли, что собрание – это не всегда идеальное место, где можно делиться личной информацией о нашем диагнозе и способах лечения. Опыт показывает, что общение один на один с доверенным другом из АН или со спонсором помогает сохранить атмосферу выздоровления. Получать помощь не стыдно. Собрания АН являются безопасным местом, где мы можем делиться своими чувствами в окружении других выздоравливающих зависимых. Рассказывая о своем выздоровлении в АН, мы открываемся для сочувствия, которое получаем от группы. Наши друзья в АН помогут нам непредвзято оценить нашу жизнь и напомнят нам о способах применения духовных принципов программы во всех

наших делах. Вместе со свободой честно делиться на собраниях приходит ответственность за поиск решения. В АН нас объединяет то, что мы все идентифицируем себя как зависимые. Это позволяет нам сосредоточиться на том, что нас объединяет, вместо поиска различий. В сообществе АН можно быть свободными от активной зависимости и при этом принимать прописанные врачом препараты от психических расстройств.

- ◎ Принимая любое лекарство, мы должны быть честными перед собой, медицинскими работниками и нашим спонсором в отношении наших чувств и мотивов.
- ◎ Единственным условием для членства в АН является желание прекратить употребление. У нас, членов сообщества, нет никаких причин судить друг друга.

Собрания – это мощный инструмент, помогающий нести нашу весть зависимому, который все еще страдает. Новички приходят в АН с самыми разными жизненными проблемами; иногда они буйно ведут себя на собраниях, прежде чем поймут, как принято вести себя на них. Сначала мы можем испытать чувство тревоги, но важно помнить, что мы рады каждому зависимому, который ищет выздоровление. Мы помним любовь и заботу, которая помогла нам почувствовать свою принадлежность к АН. Мы должны относиться с любовью и принятием ко всем зависимым, и не важно, какие сложности они переживают в данный момент. Не важно, кто мы – новички или члены сообщества АН с несколькими годами чистого времени – анонимность означает, что у всех нас есть равная возможность выздоравливать.

Неотложная помощь

«Шаги – это наше решение, наш спасительный круг. Это наша защита от смертельной болезни зависимости. Наши шаги – это принципы, которые делают наше выздоровление возможным».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

Выздоровление не страхует нас от несчастных случаев и травм. Иногда нам необходима экстренная госпитализация. В таких случаях от нас часто требуют быстро принять решение. Фундамент, заложенный нами в выздоровлении, может стать главным фактором, способным повлиять на наш процесс принятия решений. Важно быть честными с медицинскими работниками. Если мы в состоянии общаться, мы сообщаем лечащим нас профиционалам, что мы – выздоравливающие зависимые. Это может сыграть роль при выборе ими лекарственных препаратов. Мы признаем, что не контролируем ситуацию и доверяемся лечащим врачам. Полезно вспомнить о том, что мы применяем принципы выздоровления во всех сферах нашей жизни, даже в кризисной ситуации.

«Хотя мне и казалось, что я один, одним я не был – ведь я молился. Потом я позвонил спонсору, и мы встретились с ним в кабинете неотложной помощи. Там меня осмотрели и предложили лекарство. Я сообщил врачу о своей зависимости и спросил, будет ли мой отказ принимать лекарство угрожать моей жизни. При поддержке спонсора я смог принять взвешенное решение».

Возможно, мы выясним, что в нашем случае угрозы для жизни нет. Если мы сломаем кость, порежемся, или у нас поднимается высокая температура, – в таких ситуациях нам может потребоваться неотложная помощь. Обычно у нас есть возможность обратиться к спонсору и

друзьям из АН до обращения к медикам. В неотложных ситуациях страх и иррациональное мышление можно уменьшить, полагаясь на других. Можно обсудить предложенные варианты лечения и получить советы от нашей системы поддержки в АН. Тем не менее, в определенных обстоятельствах с нами может произойти несчастный случай, или мы можем получить травму – и тогда придется действовать очень быстро. В таких ситуациях у нас может не быть возможности связаться с друзьями из АН или со спонсором. В эти минуты мы полагаемся на руководство нашей Высшей Силы и поддерживаем свою веру. Мы никогда не будем одиноки в АН.

В ситуации, когда нам требуется неотложная медицинская помощь, мы можем воспользоваться духовной связью с Высшей Силой, которую получили в процессе работы по шагам. Базовый текст говорит нам, что сила, которая привела нас в программу, по-прежнему с нами, она продолжит вести нас, если мы позволим ей это. Присутствие людей, которым мы доверяем, и вера в Высшую Силу – два очень ценных инструмента. Сила, которую мы черпаем в поддержке, может помочь принять решения, которые укрепят наше выздоровление. Даже в чрезвычайной ситуации мы сможем применять нашу программу выздоровления.



- ◎ Фундамент, заложенный в выздоровлении, может оказаться полезным в критической ситуации.
- ◎ Полагаясь на других, мы уменьшаем страх и иррациональное мышление, которые свойственны нам, когда мы в изоляции.
- ◎ Мы черпаем силы в духовной связи, которую установили с Высшей Силой, руководящей нашими решениями.

Хроническое заболевание



«Работая по шагам, мы приходим к принятию воли Высшей Силы. Это принятие ведет к выздоровлению. Мы избавляемся от страха перед неизведанным. Мы становимся свободными».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

Для многих членов АН хроническое заболевание – это реальность. Хроническое заболевание – это постоянное, зачастую угрожающее жизни, неизлечимое состояние. Наш опыт говорит о том, что хронические заболевания могут иметь периоды ремиссии и рецидива. Возможно, мы начали выздоравливать, уже зная, что у нас хроническое заболевание, или узнали о нем уже после того, как попали в АН. Независимо от обстоятельств, в каждом конкретном случае, для того чтобы жить с нашим хроническим заболеванием, мы обращаемся к духовным принципам нашей программы. Наша цель – принять наше заболевание и жить, выздоравливая. Мы выбираем капитуляцию, смирение, веру и готовность. Наше отношение может как нанести нам ущерб, так и помочь. Мы напоминаем сами себе, что у нас нет контроля над жизненными перипетиями. В действительности наша жизнь и выздоровление зависят от психического, эмоционального и духовного состояний.

Практикуя непрерывную капитуляцию, мы можем почувствовать свободу и способность принять свое заболевание.

Есть много хронических заболеваний, поддающихся лечению, с которыми живут члены АН. Наш опыт показывает, что иногда лечению могут сопутствовать определенные трудности. АН не дает советов в области медицины, но мы можем помочь друг другу разобраться с чувствами, которые мы испытываем из-за нашего заболевания и его лечения. Бывают дни, когда мы можем чувствовать безнадежность, беспомощность и злость. Другие дни будут казаться нам уже не такими болезненными и более позитивными, так как мы учимся непрерывной капитуляции. Практикуя непрерывную капитуляцию, мы можем почувствовать свободу и способность принять свое заболевание. Мы позволяем себе чувствовать то, что мы чувствуем, и ищем способы, как справиться с проблемой, а не как убежать от нее. Мы можем выбирать: считать наше заболевание проклятьем или подарком, который сблизит нас с нашей Высшей Силой и теми, кого мы любим. Мы принимаем осознанное решение подходить к жизни так, чтобы укрепить наше ответственное отношение к нашему здоровью и выздоровлению.

«Когда мы выпадаем из атмосферы выздоровления и теряем связь с духом служения другим людям, наш духовный рост замедляется».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

Укрепление нашего решения выздоравливать в Анонимных Наркоманах имеет решающее значение, когда мы живем с хроническим заболеванием. Когда мы

подтверждаем свое решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе нашей Высшей Силы, мы открываем канал, который позволяет работать этой Силе в наших жизнях. Когда мы найдем тех, кто готов слушать, как мы делимся о нашем хроническом заболевании, мы поймем, что мы не одиноки. Принимая поддержку других, мы помогаем себе избежать эгоцентризма и одержимости собой. Мы работаем над тем, чтобы выйти из изоляции и поддерживать связь с другими в выздоровлении. Когда мы с открытостью слушаем про то, с чем сталкиваются другие зависимые в жизни, мы можем чувствовать себя не такой уж жертвой, и вообще обнаружить некоторую благодарность за собственные проблемы. Для нашего выздоровления жизненно необходимо честно делиться своими чувствами на собраниях. Новичкам, как и нашим товарищам в АН, есть польза от того, что они слышат, как мы делимся своими жизненными проблемами и как находим духовные решения.

Наше заболевание дает нам хорошую возможность быть примером того, как работают принципы выздоровления. Понятно, что некоторые из наших друзей из АН могут бояться нашего хронического заболевания. Когда мы сталкиваемся со страхом или непониманием других членов АН, мы можем решить поделиться с ними своими проблемами, связанными с нашим заболеванием и показать, что мы понимаем их страхи. Возможно, если мы дадим им знать, что понимаем дискомфорт, который они испытывают, это поможет им расслабиться при общении с нами. Мы делаем все возможное, чтобы принять их чувства и принять любую поддержку, которую они способны предложить. Это, вероятно, поможет нам вспомнить, что есть другие члены сообщества, на тепло и эмоциональную доступность которых мы можем рассчитывать. Эти выздоравливающие зависимые предлагают безусловную любовь, заботу и поддержку.

«Моя благодарность нескольким зависимым и моему спонсору настолько велика, что я не могу передать ее словами. Они не позволили мне уйти в изоляцию и утонуть в жалости к себе. Они звонили и заходили каждый день, брали меня с собой на собрания, положили в свои машины подушки и одеяла для того, чтобы мне было комфортно ехать, и это всего лишь некоторые вещи, которые они сделали для меня».

Когда один зависимый помогает другому – это активное проявление эмпатии. Разрешая себе ощутить терапевтическую ценность помочь одного зависимого другому, мы способны сконцентрироваться на жизни. Мы не позволяем себе фокусироваться только на заболевании. Могут быть такие периоды, когда мы не будем способны посещать собрания регулярно или продолжать наше служение или спонсорские отношения. Важно дать знать нашим друзьям из АН, что мы не будем посещать собрания какое-то время и что мы снимаем с себя обязанности по служению. Мы практикуем смирение на глубоком уровне, когда признаемся самим себе и окружающим, что наше заболевание и его лечение сократили наши возможности служить. Когда мы принимаем решение снять с себя обязанности по служению, мы демонстрируем принципы выздоровления. Когда мы честны с нашим спонсором и подспонсорными, прося у них поддержки, наши отношения с ними, скорее всего, укрепляются. Когда мы не можем физически присутствовать на собраниях в течение какого-то времени, держать связь с нашими друзьями в АН жизненно необходимо. Мы можем попросить, чтобы они организовали собрание у нас дома или в больнице. В течение того времени, когда мы поправляемся, мы можем обнаружить, что телефон – это то средство, с помощью которого мы остаемся в АН. Мы стараемся выйти из изоляции и поддерживать регулярное общение с группой поддержки в АН.

После болезни или лечения очень важно вернуться на собрания сразу, как только будет возможно. Зависимые, которые поддерживали нас, будут рады нас видеть, и новичку, возможно, будет полезно услышать о том, как мы прошли через трудности и остались чистыми. После нашего возвращения на собрания и к обязанностям по служению мы можем обнаружить, что картина нашего выздоровления изменилась. Отношения естественным образом меняются с течением времени, а наше заболевание может сделать эти изменения более явными. Некоторые дружеские отношения могут сойти на нет, другие стать крепче. Возможно, мы обнаружим, что те, кому мы оказывали поддержку в прошлом, теперь помогают нам. Мы принимаем эти изменения, как часть естественного течения жизни. Мы благодарны за то, что двери АН всегда открыты для нас.

- ◎ Применение духовных принципов в жизни с хроническим заболеванием позволяет нам сосредоточиться на самой жизни. Мы не позволяем себе фокусироваться только на своем хроническом заболевании.
- ◎ Мы продолжаем выздоровление в Анонимных Наркоманах путем поддержания непрерывного контакта с нашей Высшей Силой, нашим спонсором и нашими друзьями в АН.
- ◎ Когда один зависимый помогает другому – это активное проявление эмпатии. Когда мы честно говорим о себе и слушаем с открытостью на собраниях, мы можем перестать чувствовать себя жертвой и ощутить благодарность за наши жизни.

Хроническая боль

«Программа "Анонимные Наркоманы" дает нам возможность облегчить боль в нашей жизни с помощью духовных принципов».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

Хроническая физическая боль – это диагноз, с которым многие из нас живут в выздоровлении. Боль может быть результатом заболевания или травмы, но не так важна причина проблемы, как решение, которое мы находим. Мы помним, что можем использовать одни и те же духовные принципы, улучшающие качество жизни, когда у нас все хорошо со здоровьем и когда мы живем с хронической болью. Мы капитулируем перед болью, принимаем наше заболевание и обращаемся за помощью. Мы знаем, что зависимый, находящийся наедине с собой – это плохая компания. Изоляция дает нашей болезни зависимости шанс расцвести буйным цветом. Мы можем противостоять самообману, который она нам внушает, когда честно делимся нашими чувствами на собраниях, с нашим спонсором и друзьями из АН, которым мы доверяем. Это открытое общение позволяет нам использовать один из самых сильных инструментов, который предлагает эта программа: терапевтическую помощь одного зависимого другому.

«Именно это и есть капитуляция – глубоко прочувствованная убежденность в собственном человеческом несовершенстве и настолько же глубоко прочувствованное решение полагаться на некую Силу, более могущественную, чем наша собственная».

IT WORKS: HOW AND WHY

Мы поддерживаем свое выздоровление, непрерывно применяя на практике духовную программу во всех сферах нашей жизни. Нам важно применять духовные

Мы принимаем решение более тесно взаимодействовать со своим спонсором и медицинскими работниками и черпать ресурсы у своей Высшей Силы.

принципы во время медикаментозного лечения хронической боли. Целесообразно честно рассказать медицинским работникам, что мы – выздоравливающие зависимые. Мы просим, чтобы эту информацию учли при выписке лекарств. Также нам важно честно говорить с нашими друзьями в АН о своей боли и страхах. Мы стремимся оставаться открытыми новому и интересуемся у врачей о возможностях альтернативного лечения боли. Часто полезно поискать опыт других выздоравливающих зависимых, столкнувшихся с подобной ситуацией. Эти члены АН могут поделиться опытом, что работало для них, когда они продолжали выздоравливать, испытывая при этом хроническую боль. Открытость опыта тех, кому мы доверяем иуважаем, поможет нам принять наше собственное решение. Мы поддерживаем готовность попробовать все виды лечения, которые нам доступны. Мы принимаем решение более тесно взаимодействовать со своим спонсором и медицинскими работниками и черпать ресурсы у своей Высшей Силы.

«На нескольких годах чистого времени у меня диагностировали заболевание, итогом которого стала хроническая боль и несколько хирургических операций. Я научилась многим вещам, проживая это, но самым важным из всех уроков было то, что для меня гораздо легче найти способы справиться со своей болью, чем регулировать прием лекарств».

Жизнь с хронической болью дает нам возможность испытать новый уровень ответственности за наше собственное выздоровление. Мы можем нуждаться в том, чтобы анализировать нашу боль и наши мотивы, используя такую же инвентаризацию, которую мы делали в Четвертом Шаге, когда исследовали свой характер. Спонсор может нам в этом помочь. Мы задаем сами себе вопросы о боли, которую чувствуем, и отвечаем на них так честно, как только можем, оценивая – действительно ли мы нуждаемся в приеме лекарств. Зависимые, испытывая боль, особенно беззащитны перед срабатыванием старого образа мышления. Делясь честно с нашим спонсором или друзьями из АН, которым мы доверяем, мы помогаем себе объективно оценить уровень нашей боли. В этой ситуации, мы часто бываем поражены тем, какой уровень недомогания мы в состоянии перетерпеть без приема лекарств. Если мы принимаем выписанные нам препараты, нам необходимо помнить, что наше сознание и тело могут на это отреагировать. Наш опыт показывает, что после прекращения приема обезболивающих нам порой необходимо обратиться за дополнительной помощью, если мы испытываем синдром отмены. Мы мужественно обращаемся за помощью и принимаем любовь и поддержку нашего спонсора и друзей из АН.

«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».

IT WORKS: HOW AND WHY

Болезнь зависимость – прогрессирующая, неизлечимая и смертельная. Мы беззащитны перед ней даже после долгого периода воздержания. Понимая это, многие члены сообщества находят полезным просить помощи у своих друзей из АН и спонсора в оценке любого выписанного лекарства, изменяющего сознание и настроение. Жизнь с хронической болью изнуряет нас физически и психически. Мы можем чувствовать бессилие, безнадежность и немощность. Наш опыт показывает, что, когда мы сталкиваемся с заболеваниями или травмами, требующими медикаментозного лечения, появляются отрицание, оправдание, самообман и рационализация. В период лечения боли мы хотим открыто и честно взаимодействовать со спонсором и медицинскими работниками. Иногда при продолжительной хронической боли в выздоровлении медицинские работники прописывают определенные препараты, снимающие боль, которые также используют для заместительной терапии. Важно напоминать себе, что мы принимаем эти лекарства, потому что нам их прописали от физической боли. В данном случае эти лекарства не принимают для лечения зависимости.

Мы еще раз хотим повторить, что считаем информацию о диагнозах и лечении очень личной. То, что мы делимся подробностями один на один с друзьями из АН, которым

мы доверяем, и спонсором, а не говорим о них на собрании, может помочь нам быть ответственными, сохраняя при этом атмосферу выздоровления на собраниях. Мы помним, что главная цель наших групп – это несение вести тем зависимым, которые все еще страдают. В течение



того времени, что мы живем с хронической болью, случаются периоды, когда мы и есть те самые зависимые, которые страдают. В такие времена мы можем увидеть, что бывает полезным послушать опыт других, позволяя им нести нам весть о выздоровлении.

«Сегодня я должен быть честным с самим собой и обратиться за помощью к своей Высшей Силе. Каждый раз, когда мне прописывают обезболивающие лекарства, я исследую свои мотивы: «Принимаю ли я эти лекарства, чтобы кайфануть? Не является ли моя боль воображаемой или преувеличенней? Необходимо ли мне принимать эти лекарства прямо сейчас?». Если это действительно необходимо, то я могу организовать себе систему поддержки, состоящую из моего спонсора, выздоравливающих друзей, близких людей и медицинских работников».

Наш опыт показывает, что многие члены АН успешно пережили времена, когда им приходилось принимать препараты, прописанные от хронической боли, и их выздоровление не пострадало. Вот несколько действий, которые они предпринимали: регулярно посещали собрания, находились в тесном контакте со спонсором и группой поддержки, а также другими зависимыми, знающими все подробности их лечения. К сожалению, многие из нас также сталкивались с членами сообщества, которые злоупотребляли обезболивающими и срывались. Реальность такова, что лечение хронической боли с помощью лекарств может быть опасно для зависимого. Члены АН, которые сорвались на обезболивающих препаратах, могут чувствовать стыд, вину и сожаление. Мы можем встретить этих зависимых с сочувствием и пониманием. Мы можем создать на собраниях атмосферу любви, заботы и отсутствия осуждения, в которой они смогут честно признаться, когда они злоупотребили своим лекарством. Это

жизненно важно для их выздоровления. Делая это, мы несем весть надежды тем зависимым, которые все еще страдают.

- ◎ Мы можем исследовать свою боль и мотивы вместе со спонсором. Это даст нам возможность взять на себя ответственность и поможет поддержать наше выздоровление, пока мы живем с хронической болью.
- ◎ Нам следует знать, что мы можем столкнуться с синдромом отмены, когда прекратим принимать прописанные нам обезболивающие препараты. Мы просим о поддержке наших друзей из АН и спонсора и принимаем ее.
- ◎ Мы помним, что для зависимого не существует безопасного способа употребления наркотиков. Мы помогаем себе защититься от самих себя, организовав систему поддержки.

Смертельное заболевание

«Когда мы продолжаем верить и укреплять свою веру, ежедневная молитва и капитуляция становятся для нас источником невероятной силы».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

В какой-то момент выздоровления члены сообщества могут столкнуться с диагнозом «смертельное заболевание». Скорее всего, те, кто узнают об этом, будут чувствовать страх, отчаяние и гнев. Мы пытаемся не идти на поводу у сомнений и чувства безысходности, заслоняющих нашу, с таким трудом взращенную веру в Высшую Силу. Наша литература говорит, что, когда мы теряем ощущение «здесь и сейчас», наши проблемы становятся необоснованно преувеличенными. Понимая

и помня об этом, мы стремимся жить только сегодня. Мы учимся в выздоровлении тому, что, когда мы делимся своей болью, то получаем некоторое облегчение. Мы обращаемся к своему спонсору и друзьям из АН, к тем, кто любит и поддерживает нас, независимо ни от чего. Мы ходим на собрания, на которых чувствуем себя безопасно, делясь своими чувствами. Когда мы делимся с другими, то выходим из изоляции нашей болезни. Любовь и сочувствие тех, кому не все равно, придаст нам мужества. Наш опыт показывает: мы можем поддерживать наше выздоровление, живя с диагнозом «смертельное заболевание».

«Когда я впервые услышал свой диагноз, я испытал целую гамму эмоций: “Это несправедливо. У меня и так уже есть болезнь зависимость. Почему один человек должен переживать столько испытаний?”. В течение этого времени я был зол на свою Высшую Силу, веря в то, что она оставила меня чистым только для того, чтобы я умер. В то же время я почувствовал вину – как будто я не должен был все это чувствовать. Я чувствовал себя так, словно я... должен был быть благодарным за то, что со мной не произошли более страшные вещи».

Наша программа выздоровления зависит от ежедневной поддержки. И даже когда мы будильно следуем программе, бессилие может стать для нас камнем преткновения. Мы напоминаем сами себе о том, что выздоровление научило нас жить только сегодня и оставлять результат на волю нашей Высшей Силы. Когда мы сталкиваемся с ситуациями, которые находятся за пределами нашего контроля, мы особенно уязвимы перед зависимостью. Наши дефекты, которые разрушают нас же самих, могут всплыть на поверхность, и мы захотим обратиться к духовным принципам. Базовый текст напоминает нам, что жалость к себе – один из самых разрушающих дефектов, который крадет у нас всю позитивную энергию. Мы стремимся жить

только сегодня. Наше окружение может поддержать нас в нашей капитуляции и помочь нам вырваться из боли и обиды. Мы можем решить отстраниться от тех, кто жалеет нас и загоняет в депрессию, вместо того чтобы предложить решение. Мы ищем себе в компании других выздоравливающих зависимых, которые вызывают в нас все самое лучшее, вдохновляют нас двигаться вперед и усиливают наше стремление работать по программе и жить.

Мы напоминаем себе о том, что живем со смертельным заболеванием. Когда мы страдаем, честный взгляд на реальность нашей жизни – это услуга, которую мы оказываем сами себе. Мы можем принять любовь нашей группы поддержки здесь и сейчас без страха того, что будет завтра. Наш опыт показывает, что, когда мы ежедневно продолжаем выздоравливать, посещаем собрания, звоним друзьям из АН, то помогаем себе не выпадать из жизни. Мы помним важнейший принцип, которому научились в АН – жить только сегодня. Когда мы фокусируемся на самой жизни, то ценим сегодняшний день, не лишая себя этого ценного подарка, и освобождаемся от беспокойства о том, что нас ждет в будущем.

«Когда у меня было двадцать два года чистого времени, у меня диагностировали смертельное заболевание. На удивление, работая по программе АН, я инстинктивно знал, что мне делать: звонить моему спонсору, моим лучшим друзьям и разговаривать с другими зависимыми о необходимости принимать лекарства. Я получил так много помощи и поддержки от других зависимых, что был уверен, что мое выздоровление стояло на первом месте».

Наша преданность программе выздоровления в Анонимных Наркоманах дарит нам душевный покой в трудные времена. Мы получаем мужество, применяя духовные принципы программы. Мы приходим к

пониманию бессилия и капитуляции Первого Шага на совершенно новом уровне. Сейчас для нас очень ценна вера и здравомыслие, которые мы открыли для себя во Втором Шаге. Снова принимая решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе нашей Высшей Силы, мы открываем путь, который позволит Высшей Силе работать в нашей жизни. Молитва и медитация – мощные инструменты, способные дать нам поддержку и руководство. Шаги крайне необходимы для того, чтобы привести нас к принятию. С помощью этого процесса мы готовимся перенести реальность нашего заболевания со всеми духовными силами и надеждой, которые дает нам выздоровление. Мы постепенно учимся принимать изменения, которые происходят с нашим телом, разумом и духом.

«Мы знаем: что бы ни принес этот день, Бог уже дал нам все необходимое для нашего духовного благополучия. Мы без проблем признаем свое бессилие – ведь у Бога достаточно сил, чтобы помогать нам оставаться чистыми и получать удовольствие от собственного духовного роста. Бог помогает нам навести в нашем доме порядок».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

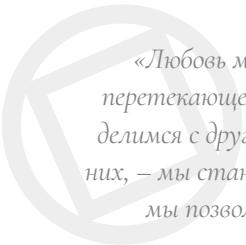
У нас есть много вещей, которые стоит продумать, когда мы сталкиваемся со смертельными заболеваниями. Наши врачи, наш спонсор и наши друзья в АН могут помочь нам. Часто члены АН с диагнозом «смертельное заболевание» нуждаются в приеме лекарств, изменяющих сознание и настроение. Мы избегаем тенденции судить себя строго и ищем поддержки у зависимых, которые принимают и любят нас такими, какими мы есть. Мы, вероятно, не осознаем, как разрушительно осуждение себя, пока не столкнемся с этим. Мы не позволяем себе изолироваться, пребывая в страхе и ощущении собственной неполноты. Осуждение себя не имеет терапевтического эффекта –

он есть только у эмпатии. Мы сохраняем преданность выздоровлению, посещая собрания, работая по шагам и обращаясь за помощью. Когда мы честно принимаем себя и стараемся быть собой, то можем получить свободу от страха и жалости к себе. Мы напоминаем себе, что мы совершенно несовершенные люди, просто делающие все, что в наших силах, чтобы жить, имея смертельное заболевание.

В тишине медитации мы также можем обрести мужество и получить внутри себя ответы, которые ищем. Мы можем использовать это время для принятия решений и построения планов на то время, когда мы уже, возможно, будем не в состоянии сказать, чего хотим. Некоторые члены АН решают прийти на часто посещаемые ими собрания, чтобы попрощаться с группой. Другие поймут, что им более комфортно встречаться со своими близкими друзьями из АН и проводить собрания с ними у себя дома или в больничной палате. Проводить время в компании других зависимых, которые хорошо нас знают, – это источник сил и поддержки для нас. Мы обнаружили, что мощный фундамент выздоровления подготавливает нас к тому, чтобы прожить все периоды нашей жизни спокойно и с достоинством.

- ◎ Мы живем со смертельным заболеванием в выздоровлении. Мы принимаем любовь наших друзей в АН здесь и сейчас, без страха за завтрашний день.
- ◎ Молитва и медитация – мощные инструменты. Мы готовимся жить с реальностью нашего заболевания со всей духовной силой и надеждой, которые дает нам выздоровление.
- ◎ Мы избегаем тенденции судить себя строго и ищем поддержки у зависимых, которые принимают нас и любят нас такими, какие мы есть.

Поддержка членов АН, имеющих заболевания



«Любовь может быть потоком жизненной энергии, перетекающей от одного человека к другому. Когда мы делимся с другими зависимыми, заботимся и молимся о них, – мы становимся их частью и, благодаря эмпатии, мы позволяем им становиться частью нас самих».

БАЗОВЫЙ ТЕКСТ

В выздоровлении мы развиваем близкие и значимые отношения. Когда мы близко общаемся с кем-то, у кого есть заболевание, будь то друг, партнер, спонсор, мы можем столкнуться с сильными чувствами. Мы можем чувствовать злость, беспомощность, страх, вину и печаль. Все это неудивительно, когда кто-то близкий заболевает. Первой реакцией на новость о заболевании или травме этого человека может быть обострение эгоцентризма и других дефектов характера. Мы помним, что только сегодня у нас есть возможность вести себя в соответствии с духовными принципами. 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. Забота о самих себе и обязательность по отношению к собственному выздоровлению позволяет нам быть неиссякаемым источником силы для наших близких. Мы помним, что те, кого мы любим, нуждаются не в жалости, а в нашей поддержке. Мы стараемся уйти от зацикленности на себе и предлагаем заботу и участие близким, переживающим трудные времена.



«Несколько месяцев назад мне казалось, что я никогда не делал достаточно, не давал моему другу столько, сколько он дал мне. Я мучился от чувства вины. Я считал, что я не был хорошим другом. Но я делился этим с друзьями и на собраниях, был открыт для вести выздоровления – и понял, что я делал все, что мог, и что моих усилий было достаточно».

Быть источником силы и поддержки для других зависимых – это часть. Мы можем выражать любовь несколькими способами. Друг из АН, спонсор или подспонсорный могут попросить нас сходить с ними к врачу или быть тем, перед кем они будут отчитываться: когда, как и в каких количествах они будут принимать лекарства. Это не предложение вмешиваться в лечение и не каприз наших близких. Мы со смирением и благодарностью откликаемся на эти просьбы о поддержке, зная, сколько мужества требуется, чтобы попросить о помощи. Стараясь подбросить кого-нибудь на собрание или навестить в больнице или дома, мы совершаляем добрые поступки, за которые наши друзья из АН будут благодарны. Они могут попросить нас приготовить еду или помочь в других ежедневных простых делах, которые они не могут сделать сами. Они также могут попросить о помощи в более серьезных дела – например, совета в юридических или финансовых вопросах. Мы заботимся о том, чтобы сконцентрироваться

Работа по шагам дает нам способность любить и принимать себя такими, какие мы есть, и так же мы становимся способными искренне любить других.

на том, чтобы нести весть, а не самого зависимого. Мы помним, что простой телефонный звонок много значит для зависимого, чувствующего себя в изоляции из-за своего заболевания. Мы благодарно принимаем возможность послужить членам АН.

«Мой подспонсорный, у которого было около 10 лет чистого времени в АН, позвонил мне с плохими новостями. Врачи сообщили ему, что он неизлечимо болен и умрет через 60 дней. Тем не менее, он прожил еще 2 года, продолжая работать по программе выздоровления. Его мужество вдохновляло всех нас, и нам будет его не хватать. Мы всегда будем помнить его пример – пример того, как жить принципами программы».

Точно так же, как и рождение, смерть – это естественная составляющая жизненного цикла. Когда в выздоровлении мы сталкиваемся с потерей тех, кого любим, мы стараемся помнить об этом. Обращаясь к духовным принципам, которые мы обрели в шагах, мы помогаем себе принимать действительность такой, какая она есть. Даже находясь в программе какое-то время, нашей первой реакцией может быть желание избежать ситуации, причиняющей нам боль. Столкнуться с нашим страхом и, несмотря на это, продолжать помогать, демонстрируя нашу веру в действие. Сейчас наши друзья нуждаются в нашей безусловной любви и поддержке как никогда раньше. Мы делаем то, что можем, чтобы помочь им принять конец их жизни спокойно и с достоинством. Когда мы побуждаем их обращаться к нам за помощью и честно рассказывать о себе, мы можем узнать, что существуют подробности медицинского ухода, которые они предпочли бы оставить в тайне. Мы с уважением относимся к их просьбам, тем самым показывая, что относимся к ним с уважением. Мы отказываемся от своего эгоцентризма, фокусируясь на жизни вокруг и на чуде выздоровления, которое связало нас всех вместе.

Когда люди, которых мы любим, в АН сталкиваются с заболеваниями или травмами, проявление любви, которое они получают в сообществе, может быть ошеломительным. Это свидетельство тех уз, которые мы обретаем в выздоровлении. Однако важно помнить, что члены семей некоторых зависимых могут не понять наших столь близких отношений с их родными. Они могут чувствовать, что кто-то вторгается в их частную жизнь, когда группы незнакомых им людей собираются у них дома или в больничной палате их близкого. Мы не забываем выразить им такое же уважение и сочувствие, которое мы оказываем друг другу. Наш опыт показывает, что атмосферу выздоровления, которую мы создаем и храним на наших собраниях, можно перенести и на эту ситуацию. Также важно помнить об анонимности. Бывает, что некоторые члены семьи или знакомые не знают о том, что их близкий выздоравливает в АН. Мы применяем духовные принципы анонимности, благородства, надежности, где бы мы ни были. Делая это, мы демонстрируем благодарность за наших близких, нашу жизнь и выздоровление.

- ◎ Мы помним о том, что тот, кого мы любим, нуждается в нашей поддержке, а не в нашей жалости.
- ◎ Мы можем показать свою любовь близкому человеку, столкнувшемуся с заболеванием, несколькими способами. Мы можем позвонить своему другу по телефону, взять с собой на собрание, навестить его, приготовить еду или помочь в каких-то других повседневных делах, которые он не в состоянии сделать сам.
- ◎ Смерть – это естественная составляющая жизни. Когда мы обращаемся к духовным принципам, которые усвоили в АН, мы способны повернуться к реальности лицом и быть здесь и сейчас, чтобы поддержать тех, кого мы любим.

Заключение

Принятие заболевания – это такой же процесс, как и выздоровление. Сначала мы можем испытать много хорошо знакомых чувств, таких как отрицание, злость, рационализация, самообман и горечь. Возможно, будет полезным напомнить себе, что эти чувства – реакция на болезненную ситуацию. Когда мы обращаемся к духовным принципам, которые обрели в АН, мы можем достичь того уровня, где на смену гневу и отрицанию придут капитуляция и принятие. Обращение за помощью даст нам возможность вырваться из изоляции и жалости к себе. Принятие не означает, что нам нравится то, что мы принимаем. Нам может что-то не нравиться, но мы все равно принимаем это.

У нас есть выбор сегодня. Как и все остальное в выздоровлении, мы можем принять решение рассматривать наше заболевание или травму не как трагедию, а как возможность для духовного роста. С помощью АН мы стремимся капитулировать перед ситуацией, связанной со здоровьем, и принять реальность лечения. Перед принятием решения мы просим руководства у нашего спонсора и нашей Высшей Силы. Когда мы обращаемся за помощью к нашим друзьям в сообществе, то принимаем решение действовать в соответствии с такими духовными

Мы обнаружили что, следуя рекомендациям программы АН, мы можем успешно жить с заболеванием или травмой, продолжая при этом свое выздоровление.

принципами как смиренение и вера. Опыт показывает нам, что поддержание процесса выздоровления во время заболевания или травмы возможно, когда мы стараемся непрерывно применять на практике духовную программу. Мы становимся живым ресурсом для тех зависимых, которые столкнутся с похожей ситуацией в будущем.

Мы обнаружили что, следуя рекомендациям программы АН, мы можем успешно жить с заболеванием или травмой, продолжая при этом свое выздоровление. Построение прочного фундамента выздоровления готовит нас к принятию жизни такой, какая она есть.

Работа по шагам – это процесс, который учит нас принимать решения, основываясь на том, что жизнь и смерть – это реальность. Мы развиваем способность переживать наши эмоции, прибегая к духовным принципам каждый день. Обращение за помощью – это неотъемлемая часть нашей программы, и это особенно важно, когда мы переживаем трудные времена. На собраниях мы можем получить поддержку от тех, кто нас хорошо знает. Наш опыт может оказаться очень ценным инструментом для другого зависимого, который оказался в подобной ситуации. Также, когда мы делимся нашим опытом с другими, мы укрепляем свое выздоровление. Принципы АН помогают нам пережить любые трудности только сегодня.

Рекомендации для тех, кто столкнулся с заболеванием или травмой

Некоторым членам сообщества оказался полезным этот список практических советов и рекомендаций.

- ◎ Посещай собрания АН так часто, как только возможно, и читай литературу АН.
- ◎ Говори о себе честно со своим спонсором, чтобы избежать своеволия и получить рекомендации от того, кто от всего сердца желает тебе добра.
- ◎ Обращайся за помощью к другим членам АН. Проси поддержки.
- ◎ Применяй Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций.
- ◎ Молитвы, медитация и высказывания могут помочь вырваться из изоляции и сместить фокус с личных переживаний.
- ◎ Делись своими мыслями и чувствами со своим спонсором и друзьями из АН честно и открыто. Они помогут принять ситуацию.
- ◎ Возможно, будет полезно проинформировать медицинских работников о своей зависимости.
- ◎ Поговори со спонсором и своим лечащим врачом перед тем, как принимать рецептурные или нерецептурные препараты.
- ◎ Заручись поддержкой членов АН перед операцией или другим видом медицинского лечения, включающего прием лекарств.
- ◎ Проведи оценку своего состояния здоровья и узнай об альтернативных методах лечения. Напиши о своих чувствах и мотивах.
- ◎ Когда ты поддерживаешь члена АН, столкнувшегося с заболеванием или травмой, помни, что ему нужна безусловная любовь, но не жалость или осуждение.
- ◎ Продолжай свое выздоровление в Анонимных Наркоманах, применяя духовные принципы.

Дополнительный список литературы АН, которую ты, возможно, захочешь прочитать

«Выздоровление и срыв» (ИП №6) – содержит выдержки из Белого буклета, посвященные предвестникам срыва, а также описание действий, направленных на то, чтобы его избежать.

«Только сегодня» (ИП №8) – содержит пять позитивных утверждений, помогающих выздоравливающим зависимым. Идеально подходит для ежедневного прочтения: эти утверждения предлагают зависимым восприятие чистой жизни в каждом новом дне. Оставшаяся часть посвящена принципу жизни «только сегодня», который воодушевляет зависимых доверять Высшей Силе и ежедневно работать по программе АН.

«Спонсорство» (ИП №11) – спонсорство – это жизненно важный инструмент выздоровления. Этот ознакомительный проспект помогает узнать, что такое спонсорство, что особенно важно для новых членов. Даны ответы на некоторые вопросы, включая «Кто такой спонсор?», «Как найти спонсора?» и «Как быть спонсором?».

«Спонсорство» – это книга, в которой множество членов АН делится своим непосредственным опытом спонсорских отношений. В четвертой главе этой книги есть раздел, посвященный тому, как спонсор способен стать источником руководства и поддержки, когда мы сталкиваемся с заболеванием в выздоровлении.

«Принятие себя» (ИП № 19) – «Проблема» – первая часть проспекта, которая посвящена описанию неуправляемости в жизни, включая непринятие себя и окружающих. Во второй части проспекта «Решение – в Двенадцати Шагах» описан процесс того, как мы достигаем принятия себя и других людей, применяя Двенадцать Шагов во всех сферах жизни.

«Многое откроется» (Базовый текст, глава 10) – эта глава содержит множество тем, связанных с выздоровлением. Среди них есть тема приема лекарств в выздоровлении.

«Группы АН и лекарственные препараты» – это служебный проспект, предназначенный для того, чтобы помочь группам поддерживать единство в решении проблем, которые могут возникнуть с членами АН, употребляющими рецептурные препараты.

Двенадцать Традиций Анонимные Наркоманы

1. Наше общее благополучие важнее всего, от единства АН зависит личное выздоровление каждого.
2. Для выполнения нашей цели у группы есть только один высший авторитет – любящий Бог, в том виде, в котором Он может выразить Себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры всего лишь облеченные доверием служители, они не правят.
3. Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление.
4. Каждой группе следует быть автономной, за исключением тех дел, которые влияют на другие группы или на АН в целом.
5. У каждой группы есть только одна главная цель – нести весть тем зависимым, которые всё еще страдают.
6. Ни одной группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или разрешать использование названия АН какими бы то ни было схожими структурами или сторонними организациями, чтобы проблемы денег, собственности или престижа не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АН следует быть на полном самообеспечении и отказываться от материальной помощи извне.
8. Анонимным Наркоманам следует всегда оставаться непрофессиональным сообществом, но наши офисы обслуживания могут нанимать квалифицированных сотрудников.
9. АН, как сообщству, никогда не следует обзаводиться системой централизованного управления, но мы можем создавать службы или комитеты, напрямую подотчетные тем, кого они обслуживают.
10. У сообщества «Анонимные Наркоманы» нет мнений по не относящимся к нему вопросам, поэтому название АН никогда не следует вовлекать в общественные дискуссии.
11. Наша политика в связях с общественностью строится не на рекламе, а на привлекательности; нам нужно всегда сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио и телевидения.
12. Анонимность – это духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что принципы важнее личностей.

Russian