



www.nicotine-anonymous.org

Публикации

Служба Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых принимает переводы, добросовестно выполненные участниками Анонимных Никотинозависимых, если текст максимально соответствует изначальному содержанию и передаёт смысл литературы, одобренной Конференцией.

Авторские права и правила печати

Все лица и организации должны получать письменное разрешение от Всемирного Офиса Обслуживания Анонимных Никотинозависимых, прежде чем цитировать и перепечатывать любые оригинальные материалы Анонимных Никотинозависимых. Ксерокопирование печатных материалов Анонимных Никотинозависимых или копирование с сайта Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых на любой сайт или для публичного распространения является нарушением авторских прав. Мы рекомендуем читать ознакомительные материалы Анонимных Никотинозависимых на официальном сайте Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых и/или приобретать литературу полностью или частично в нашем интернет-магазине.

Соглашение о переводах

Все переводы литературы Анонимных Никотинозависимых, предоставленные Всемирному Обслуживанию Анонимных Никотинозависимых, одобренные на основании добросовестного сотрудничества согласно Соглашению об отказе от ответственности, становятся собственностью Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Люди, организации и члены Анонимных Никотинозависимых, которым выдаётся разрешение на производство, распространение и продажу переведённых материалов должны отчитываться об этой деятельности перед Всемирным Офисом Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Из полученных средств может быть запрошено денежное пожертвование в поддержку Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Размер пожертвования определяется при участии членов Совета Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых.

О сообществе «Анонимные Никотинозависимые»

Анонимные Никотинозависимые (Ника) – это сообщество мужчин и женщин, помогающих друг другу жить свободной от никотина жизнью. Мы делимся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим обрести свободу от этой мощной зависимости.

Единственное условие для членства – это желание прекратить употреблять никотин. Члены Ника не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

Ника не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

Наша основная цель – предложить поддержку тем, кто ищет свободы от никотина.

Наша преамбула перепечатана и адаптирована с разрешения АА Грейпвайн

Добро пожаловать в Анонимные Никотинозависимые

В начале 1980-х годов несколько зависимых от никотина обнаружили, что им удаётся обрести свободу от никотиновой зависимости, применяя принципы 12-Шаговой программы Анонимных Алкоголиков. Они основали сообщество Анонимных Никотинозависимых (*англ. Nicotine Anonymous — NicA*), чтобы делиться этой программой выздоровления с другими зависимыми

от никотина и создать сообщество, которое обеспечит заботу, поддержку и передаст практический опыт другим, кто желает научиться жить без никотина.

Что такое Анонимные Никотинозависимые?

Анонимные Никотинозависимые — это мировое сообщество людей, кто испытал на себе мёртвую хватку никотиновой зависимости. Мы нашли способ жить и развиваться без употребления никотина. Теперь мы свободно делимся этой программой друг с другом и со всеми, кто хочет к нам присоединиться.

Мы знаем, что никотин незаметен, но хитёр, он оказывает сильное воздействие на настроение и состояние ума, и непреодолимая потребность в нём может в любой момент вновь нахлынуть на нас. Многие из тех, кто перестал употреблять никотин много лет назад, в какой-то момент снова возвращаются к употреблению. Поэтому мы регулярно встречаемся, чтобы не соскользнуть снова в эту ловушку.

Наша главная цель — помочь жить в свободе от никотина другим, а через это и самим себе.

Чем может помочь Программа Анонимных Никотинозависимых?

Новички видят, что мы стремимся воздерживаться от употребления никотина «по одному дню за раз». По примеру других участников сообщества, мы учимся использовать эту 12-Шаговую Программу для выздоровления на ежедневной основе (см. буклет «Программа НикА и её инструменты»).

Поддержка сообщества бесценна и бесконечна, у неё нет срока. Каждый участник достигает прогресса в собственном темпе. Обретая свободу от этой зависимости, мы получаем шанс улучшить здоровье. Если мы продолжаем воздерживаться от никотина, нам требуется также оздоровить свой ум и эмоции. При помощи 12 Шагов мы начинаем понимать свои мысли и чувства, выстраивая духовный фундамент, на котором можем построить радостную жизнь и приносить пользу другим.

Что такое группы?

Группы НикА состоят из двух и более людей, собравшихся вместе, чтобы делиться общим желанием быть свободными от никотина. Участники делятся своим опытом, силой и надеждой. На собраниях мы узнаём о том, что другие испытали, отказавшись от никотина, и как можно использовать программу Анонимных Никотинозависимых для обретения свободы от никотина.

На собраниях мы знакомим новичков с Двенадцатью Шагами, предлагаемыми как программа выздоровления. Согласно традиции анонимности, собрания являются безопасным местом, где участники могут делиться своими проблемами и чувствами. Мы слушаем друг друга с уважением, без критики и непрошенных советов.

Также можно обмениваться телефонами с другими участниками и созваниваться в промежутках между собраниями. Спонсор может помочь применять программу. Служение предоставляет отличные возможности для развития. Но самое главное — это что мы не остаёмся одни в нашей схватке с никотином.

Кто может стать членом НикА?

Любой, у кого есть желание прекратить употреблять никотин, может присоединиться к Анонимным Никотинозависимым вне зависимости от стажа и интенсивности употребления

никотина. Мы во многом отличаемся, но зависимость от никотина — это общее, что есть у всех нас. Когда мы встречаемся на собраниях как члены НикА, мы редко обращаем внимание на то, что нас рознит. Мы создаём единство и силу, сосредотачивая внимание на нашем общем желании жить в свободе от никотина.

Кто главный в НикА?

Следуя Двенадцати Традициям и групповому сознанию, участники Анонимных Никотинозависимых сами управляют своими группами и, через делегатов, всем сообществом Анонимных Никотинозависимых в целом. Четвёртая Традиция гласит: «Каждая группа должна быть полностью самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или сообщество НикА в целом». Группы сами определяют формат проведения и требования к служащим независимо от других групп.

Для помощи группам, создаются интергруппы регионального уровня, которые покрывают группы в пределах своей местности, выполняют служения и предоставляют литературу. Чтобы обеспечить единство сообщества по всему миру, был сформирован Мировой Офис Обслуживания НикА (*Nicotine Anonymous World Services, NAWWS*). NAWWS пишет, публикует и распространяет литературу, организует ежегодные конференции для делегатов групп и выступает гарантом Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций (см. буклет «Что предлагают мне и моей группе Международная Служба Анонимных Никотинозависимых и Интергруппы?»).

Что если у меня нет собраний поблизости?

Для тех, у кого нет поблизости собраний НикА, и тех, кто физически не может посещать собрания, есть возможность встречаться в онлайн режиме, по телефону, участвовать в группах по переписке и писать бумажные письма. Для новых групп высылается бесплатный стартовый набор литературы.

Сколько стоит участие в НикА?

Участники НикА не платят никаких вступительных и членских взносов. Каждая группа оплачивает аренду помещения, угощения к чаю и литературу из своих денег, пожертвованных на добровольной основе участниками этой группы. Помимо обеспечения нужд группы, собранные деньги могут расходоваться в местную интергруппу и в Мировой Офис, и таким образом средства продолжают служить на благо групп.

Никакой участник не может принять деньги от новичка за оказанную ему помощь, или за то, что он избран на какое-либо служение, или за любую другую непрофессиональную помощь, оказанную Анонимным Никотинозависимым. Свобода от никотина — это оплата, которую мы получаем за служение.

Какими вопросами не занимается Сообщество Анонимные Никотинозависимые?

1. Сообщество НикА не проводит акций по привлечению новых членов. Хотя мы публикуем объявления, касающиеся НикА, наше Сообщество основано на привлекательности наших идей, а не на пропаганде.
2. Сообщество НикА не принимает деньги из посторонних источников. Мы полностью обеспечиваем себя.
3. Сообщество НикА не критикует поведение своих участников и не проверяет их на предмет срыва.
4. Сообщество НикА не религиозная организация. Участники придерживаются собственных идей о духовности и смысле жизни.

5. Сообщество НикА — не медицинская организация. Мы не выдаём медикаменты и психиатрические рекомендации.
6. Сообщество НикА не предоставляет медицинские и реабилитационные услуги, как и любые другие услуги здравоохранения.
7. Сообщество НикА не связано ни с какой другой организацией. Некоторые участники работают в других компаниях, но никогда не действуют от лица НикА.
8. Сообщество НикА не раскрывает имён своих участников. Наша 11-я Традиция гласит: «Мы должны всегда соблюдать личную анонимность на уровне прессы, радио, кино и телевидения». Кроме того, мы не раскрываем того, что и кто говорил на собраниях.

Является ли никотин наркотиком?

Министерство Здравоохранения США, Американская ассоциация психиатров и Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками пришли к заключению, что никотин является наркотическим веществом, вызывающим наиболее сильное пристрастие среди употребляемых веществ.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения на 2006 год около 13 тысяч человек в мире ежедневно умирали от проблем, вызванных употреблением табака. Пассивное курение тоже влияет на здоровье некурящих, включая внутриутробное развитие ребёнка: по данным Калифорнийского агентства по охране окружающей среды на 1997 год, в США пассивное курение ежегодно уносит жизни 65 тысяч человек.

Исследования показывают очень высокий уровень срывов по никотиновой зависимости. Некоторые участники НикА находят, что вторая или третья попытка бросить даётся сложнее, чем предыдущие. Мы пришли к заключению, что силы воли и целеустремлённости недостаточно, чтобы преодолеть зависимость от никотина. Программа сделала свободу возможной.

Анонимные Никотинозависимые рассматривают зависимость от никотина как заболевание, которое влияет на употребляющего никотин физически, умственно, эмоционально и духовно. Существуют две характеристики зависимости: компульсивное употребление вещества и продолжение употребления, невзирая на угрожающие последствия. Наше употребление никотина, без сомнения, стало компульсивным, а последствия этого стремились к фатальным.

Слишком часто даже очень серьёзные проблемы со здоровьем не могут заставить зависимого от никотина перестать употреблять. Сердечный приступ, рак и эмфизема напрямую связаны с употреблением никотина. Мы боялись и беспокоились об ухудшающемся состоянии здоровья, и обращались к никотину, чтобы унять эти эмоции.

Также есть и физическая тяга, вполне реальная и крайне могущественная. Её непросто заметить, пока не попробуешь отказаться от никотина на день или два. На этом этапе многие начинают снова употреблять никотин, лишь бы усмирить тягу.

Мы могли пристраститься к никотину, чтобы сгладить эмоциональную боль и заполнить пустоту, которые возникли в результате отсутствия в нашей жизни духовной силы. Чтобы прекратить эту зависимость, мы должны найти что-то, что могло бы занять место никотина, заполнить эту пустоту и при этом не причинить нам вреда. В Анонимных Никотинозависимых целью является выздоровление.

Каковы симптомы?

Ответьте на эти вопросы насколько возможно честно:

1. Вы употребляете никотин каждый день?
2. Вы употребляете никотин из-за застенчивости и желания поднять самооценку?
3. Вы употребляете никотин, чтобы избежать скуки и беспокойства, находясь в стрессовой ситуации?
4. Вы когда-нибудь прожигали одежду, ковры, мебель или обивку кресел автомобиля?
5. Вам когда-нибудь приходилось идти в магазин поздно ночью или в другое неудобное для вас время, только потому, что у вас закончились сигареты?
6. Вы испытываете злость и желание защищаться, когда люди говорят вам, что их беспокоит ваше употребление никотина?
7. Предлагали ли вам терапевты или стоматологи отказаться от употребления никотина или жевания табака?
8. Вы когда-либо нарушали ранее данное обещание перестать употреблять никотин?
9. Ощущали ли вы физический или эмоциональный дискомфорт при попытках бросить?
10. Был ли у вас опыт возврата к употреблению никотина после периода чистоты?
11. Покупаете ли вы дополнительные запасы табака, чтобы быть уверенным, что они не закончатся раньше времени?
12. Трудно ли вам представить жизнь без употребления никотина?
13. Выбираете ли вы только те занятия и развлечения, на протяжении которых можно употреблять никотин?
14. Предпочитаете ли вы общаться в компании других никотинозависимых? Чувствуете ли вы себя там более комфортно?
15. Доводилось ли вам глубоко внутри презирать или стыдиться самого себя из-за употребления никотина?
16. Вы когда-либо прикуривали сигарету без осознанного решения сделать это?
17. Создавал ли никотин проблемы дома или в отношениях?
18. Вы когда-либо употребляли никотин в присутствии детей или некурящих людей, несмотря на то, что это могло им навредить?
19. Говорили ли вы себе, что вы можете бросить употреблять никотин, как только захотите?
20. Вы когда-либо чувствовали, что жизнь была бы лучше, если бы вы не употребляли никотин?
21. Продолжаете ли вы употреблять никотин даже несмотря на то, что осознаёте риск возникновения у вас заболеваний, связанных с употреблением никотина?

Если вы ответили «да» на один или два вопроса, возможно, вы пристрастились к никотину или можете пристраститься к нему. Если вы ответили «да» на три и более вопроса, то, вероятно, вы уже пристрастились к никотину.

Где я могу узнать больше о Сообществе?

Большая часть информации расположена на нашем сайте. Там же указаны e-mail служений, которые могут быть вам полезны. Также издаётся квартальный журнал Ника [Seven Minutes](#) (рус. — Семь Минут).

У некоторых групп есть собственные сайты и печатные издания. Если вы не можете найти собрание поблизости, пожалуйста, напишите в Мировой Офис Обслуживания: info@nicotine-anonymous.org