



www.nicotine-anonymous.org

Заявление об отказе от ответственности

Перевод литературы, утвержденной конференцией Международной службы «Анонимных никотинозависимых», выражает мнение переводчика. Переводчик является членом «Анонимных никотинозависимых». Мы одобряем и размещаем эти материалы, веря, что они помогут людям, зависимым от никотина обрести свободу от этого сильного наркотика.

Авторские права и правила перепечатки

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

Кто такие Анонимные Никотинозависимые

Анонимные Никотинозависимые – это сообщество мужчин и женщин, помогающих друг другу жить без никотина. Мы делимся друг с другом нашим опытом, силой и надеждой, чтобы освободиться от этой сильной зависимости. Единственным условием для членства является желание прекратить употреблять никотин. Чтобы стать участником Анонимных Никотинозависимых не нужно платить членские взносы; мы самостоятельны за счет добровольных пожертвований. Анонимные Никотинозависимые не вступают в союз ни с какими сектами, вероисповеданиями, политическими объединениями, организациями или институтами, не участвуют в спорах, не выступают ни за, ни против по каким-либо вопросам. Наша единственная цель – помочь тем, кто стремится освободиться от никотина.

Наша Преамбула – перепечатана и адаптирована с разрешения А.А. Grapevine

Добро пожаловать к Анонимным Никотинозависимым

В начале 1980-х несколько никотинозависимых обнаружили, что им удалось избавиться от никотиновой зависимости, адаптировав принципы 12-шаговой программы Анонимных Алкоголиков. Они основали Анонимных Никотинозависимых (Nicotine Anonymous (NicA)), для того чтобы делиться этой программой выздоровления с другими никотинозависимыми и создать сообщество, которое обеспечит заботу, поддержку и передаст практический опыт другим, чтобы они тоже смогли научиться жить без никотина.

Что такое Анонимные Никотинозависимые?

Анонимные Никотинозависимые – это всемирное сообщество людей, которые испытали на себе ужасную хватку никотиновой зависимости. Мы нашли способ жить и расти без никотина. Мы свободно делимся этой программой друг с другом и со всеми, кто хочет к нам присоединиться.

Мы знаем, что никотин – это незаметное, но сильнодействующее вещество, которое изменяет сознание и настроение, и что непреодолимая тяга к нему может вернуться в любой момент. Многие, кто не употреблял никотин годами, снова начинали его употреблять. Поэтому мы регулярно встречаемся, чтобы не соскользнуть снова в эту ловушку.

Наша главная цель – помогать другим, и таким образом самим себе, жить свободными от никотина.

Как помогают Анонимные Никотинозависимые?

Новые участники узнают, что наша цель – воздержаться от употребления никотина «только сегодня». Следуя примеру других, и с помощью сообщества мы применяем эту 12-шаговую программу, чтобы выздоравливать каждый день (см. «Как действует программа Анонимных Никотинозависимых»).

Ценная поддержка Сообщества постоянна, она не ограничивается несколькими неделями. Каждый участник проходит программу в своем темпе. Освобождаясь от зависимости, мы получаем шанс улучшить свое здоровье. Если мы хотим оставаться свободными от никотина, нам нужны также здоровые мысли и чувства. С помощью Двенадцати Шагов мы начинаем понимать наши мысли и чувства и закладываем прочное духовное основание, на котором будем строить счастливую полезную жизнь.

Что такое собрания Анонимных Никотинозависимых?

Собрания Анонимных Никотинозависимых – это встречи двух или более людей, которые собираются, чтобы разделить общее желание быть свободными от никотина. Участники делятся своим опытом, силой и надеждой. Они узнают, что пережили другие, когда отказались от никотина, и как можно применить программу Анонимных Никотинозависимых, чтобы жить без никотина.

На собраниях новички знакомятся с Двенадцатью Шагами выздоровления. Благодаря традиции анонимности собрания являются для участников безопасным местом, где можно делиться своими проблемами и чувствами. Мы уважаем друг друга и слушаем, не критикуя и не давая непрошенных советов.

Мы обмениваемся телефонными номерами, чтобы можно было получить поддержку между собраниями. Мы ищем спонсоров, которые помогут нам с программой. Служение предоставляет позитивные возможности для роста. Возможно, наиболее важным является понимание, что мы не одни в нашей борьбе с никотином.

Кто может вступить в сообщество Анонимных Никотинозависимых?

Любой человек, желающий прекратить употребление никотина, может вступить в сообщество Анонимных Никотинозависимых, независимо от того является ли он «новичком» или «бывалым пользователем». У нас может быть много других отличий, но пристрастие к никотину – это то, что объединяет всех участников. Когда мы собираемся как участники NicA, мы редко замечаем наши различия; мы создаем единство и силу, фокусируясь на общем желании жить свободными от никотина.

Кто руководит Анонимными Никотинозависимыми?

Руководствуясь Двенадцатью Традициями и групповым сознанием, участники Анонимных Никотинозависимых управляют своими группами и через представителей Анонимными Никотинозависимыми в целом. Четвертая традиция гласит: «Каждая группа должна быть автономной за исключением вопросов, затрагивающих другие группы или Анонимных Никотинозависимых в целом». Группы определяют свой формат и требования к сотрудникам независимо от других собраний.

Чтобы помочь группам помогать друг другу, существуют интергруппы на региональном уровне. Они объединяют группы по территориям и предоставляют услуги и литературу. Далее, для объединения групп NicA по всему миру была образована Международная Служба Анонимных Никотинозависимых (Nicotine Anonymous World Services (NAWS)). NAWS пишет, публикует и распространяет литературу, организует ежегодную конференцию для представителей групп и выступает как хранитель Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций (см. брошюру «Что

предлагают мне и моей группе Международная Служба Анонимных Никотинозависимых и Интергруппы»).

Что делать, если собрания недоступны?

Для тех, кто проживает в местах, где собрания не проходят, или физически неспособен посещать собрания, существуют онлайн-собрания, телефонные собрания, группы по переписке и постоянные друзья по переписке. Имеются бесплатные «Комплекты для организации собраний». Чтобы воспользоваться любой из этих программ, используйте контактную информацию на обратной стороне этой брошюры.

Сколько мне будет стоить членство в Анонимных Никотинозависимых?

Не существует сборов или членских взносов. Каждая группа оплачивает расходы на аренду, напитки и литературу из денег, которые участники добровольно жертвуют на каждом собрании. Средства, собранные сверх расходов группы, можно вносить в местную интергруппу или Международную Службу для обеспечения их функционирования в интересах групп.

Никто не принимает деньги за помощь, оказываемую новичкам, за пребывание на выборной должности или за выполнения любого другого непрофессионального служения в Анонимных Никотинозависимых. Плата, которую мы получаем за служение – это сохранение нашей свободы от никотина.

Чего не делают Анонимные Никотинозависимые?

1. Анонимные Никотинозависимые не устраивают кампаний по привлечению новых участников. Хотя мы и публикуем объявления NicA, Сообщество основано на привлекательности идей, а не на пропаганде.
2. Анонимные Никотинозависимые не принимают денег из сторонних источников. Мы сами себя обеспечиваем.
3. Анонимные Никотинозависимые не проверяют своих участников, чтобы их критиковать или выяснять, не сорвались ли они.
4. Анонимные Никотинозависимые – это не религиозная организация. Участники формируют собственные идеи духовности и смысла жизни.
5. Анонимные Никотинозависимые – это не медицинская организация. Мы не предоставляем лекарства или психиатрические консультации.
6. Анонимные Никотинозависимые не создают медицинские или реабилитационные учреждения и не предоставляют медицинские услуги.
7. Анонимные Никотинозависимые не связаны ни с какой другой организацией. Некоторые участники работают на сторонние организации, но не в качестве представителей Анонимных Никотинозависимых.
8. Анонимные Никотинозависимые не раскрывают имен своих участников. Наша 11 традиция гласит: «Нам необходимо всегда сохранять личную анонимность в контактах с прессой, радио, телевидением и кино». Участники также не разглашают другим, кто и что говорит на собраниях.

Действительно ли никотин вызывает зависимость?

Главврач государственной службы здравоохранения США, Американская психиатрическая ассоциация и Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками заявляют, что никотин вызывает зависимость. Никотин признан самым сильным общеупотребительным наркотиком, вызывающим привыкание.

Сейчас в мире ежедневно умирает около 13 700 человек в результате употребления табака из-за привыкания к никотину (Всемирная организация здравоохранения, 2006). Курение влияет на здоровье некурящих, включая нерождённых детей. В США пассивное курение является причиной 65 000 смертей ежегодно (Калифорнийское агентство защиты окружающей среды (CalEPA, 1997).

Исследования показывают высокую частоту возвращения к употреблению никотина. Некоторые участники NicA обнаруживают, что во второй или третий раз бросить курить сложнее. Мы поняли, что недостаточно силы воли и решимости, чтобы преодолеть пристрастие к никотину. Программа сделала освобождение возможным.

Анонимные Никотинозависимые считают пристрастие к никотину заболеванием, которое затрагивает никотинозависимого физически, психически, эмоционально и духовно. Двумя характеристиками пристрастия являются компульсивное употребление вещества и употребление, невзирая на вредные последствия. Мы несомненно употребляли никотин компульсивно, и последствия этого вели к смерти.

Слишком часто даже серьезные проблемы со здоровьем не могут заставить никотинозависимого прекратить употребление на длительный срок. Инфаркты, рак и эмфизема непосредственно связаны с употреблением табака. Проблемы со здоровьем вызывают страх и беспокойство, и мы возвращаемся к никотину, чтобы ослабить эти эмоции.

Есть и физическая тяга, реальная и очень сильная. Она едва заметна, пока не попытаешься прожить без никотина день или два. И тогда многие обращаются к никотину, чтобы избавиться от тяги.

Мы начинаем полагаться на никотин для облегчения эмоциональной боли и заполнения пустоты, возникающей из-за отсутствия духовной силы в нашей жизни. Чтобы избавиться от никотиновой зависимости, мы должны найти то, что сможет исполнить его роль в нашей жизни, не убивая нас. Выздоровление – цель Анонимных Никотинозависимых.

Каковы симптомы?

Ответьте на следующие вопросы как можно честнее:

1. Вы употребляете никотин каждый день?
2. Вы употребляете никотин из робости и для большей уверенности в себе?
3. Вы употребляете никотин, чтобы избавиться от скуки или беспокойства в состоянии стресса?
4. Вы когда-либо прожигали дырки в одежде, коврах, мебели и машине?
5. Вам когда-либо приходилось идти в магазин поздно вечером или в другое неудобное время, потому что у вас закончился никотин?
6. Вы оправдываетесь или злитесь, когда люди говорят вам, что им мешает ваше употребление табака?
7. Говорил ли ваш доктор или зубной врач, что вам нужно прекратить курить или жевать табак?
8. Вы обещали кому-либо прекратить употреблять никотин, а затем нарушали обещание?
9. Вы испытывали физический или эмоциональный дискомфорт, когда пытались бросить?
10. Вам удавалось прекратить употреблять никотин на какой-то срок, только чтобы начать снова?
11. Вы запасаетесь табаком впрок, чтобы не беспокоиться о том, что он закончится?
12. Вам трудно представить жизнь без никотина?
13. Вы выбираете только такие занятия и развлечения, чтобы при этом можно было употреблять никотин?
14. Вы предпочитаете или ищете общество людей, употребляющих никотин? Вам комфортнее в такой компании?
15. В глубине души вы себя презираете или стыдитесь того, что употребляете никотин?
16. Вы замечали, что зажигаете сигарету или жуеете табак, хотя и не принимали осознанного решения сделать это?
17. У вас возникали проблемы дома или в отношениях из-за употребления никотина?
18. Вы курите в присутствии детей или некурящих, несмотря на риск для их здоровья?
19. Вы говорите себе, что можете прекратить употреблять никотин, как только захотите?
20. Вам приходило в голову, что ваша жизнь будет лучше без никотина?
21. Вы продолжаете употреблять никотин, даже зная о вреде употребления табака для здоровья?

Если вы ответили «да» на один или два вопроса, есть вероятность, что у вас есть или развивается зависимость от никотина. Если вы ответили «да» на три вопроса или более, вы вероятно уже зависимы от никотина.

Как я могу узнать больше об Анонимных Никотинозависимых?

Почти вся информация об Анонимных Никотинозависимых размещена на нашем сайте. Сотрудники по переписке помогут вам. [Seven Minutes](#) – еще один ресурс, ежеквартальный информационный бюллетень Анонимных Никотинозависимых.

Некоторые группы сообщают о себе в местных справочниках. Если вы не можете найти группу, обратитесь в Международную Службу Анонимных Никотинозависимых info@nicotine-anonymous.org