



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.

Анонимные Никотинозависимые – как это работает

Новички часто приходят к нам, боясь, что они не смогут прекратить употреблять никотин. Их интересует механизм работы Ника. Мы любим повторять на наших встречах: «это работает, если вы над этим работаете».

На собственном опыте мы убедились, что многое зависит от нашего собственного настроения. Есть три основных принципа работы программы:

Честность, Открытость и Готовность к изменениям

(англ. *H.O.W. = Honesty, Openness, & Willingness*)

Честность — противоядие от лжи, которой мы кормили себя долгие годы, выдумывая отговорки и оправдания нашей никотиновой зависимости. *Открытость* — это наш путь к самопознанию, который даёт нам возможность раскрыть самих себя и свой потенциал. На этом пути мы выявляем все те отрицательные понятия, которые в свое время оказали влияние на наше представление о самих себе и окружающем нас мире. Чем более мы открыты и честны с собой, тем больше мы начинаем доверять себе.

Открытость позволяет нам воспринимать мудрость программы, получать поддержку от наших товарищей по сообществу и заботу со стороны Высшей силы. Открытый разум открывает новые возможности. Открытость рождает мужество, необходимое для перемен.

Готовность к изменениям заставляет нас действовать. Действие рождает надежду, исследует возможности и воодушевляет нас на преодоление сомнений и страхов, которые в прошлом держали нас в плену. Готовность к изменениям позволяет нам открыть для себя дары выздоровления: свободу, радость и внутренний покой.

Этот процесс начинается с того момента, когда новичок переступает порог собрания, где все тепло приветствуют его как новичка. Единственным условием для членства является желание прекратить употребление никотина. (см. буклет «Новичку: о спонсорстве в Анонимных Никотинозависимых », главы приветствия и приглашения к участию).

На наших встречах новички получают доступ к информации из первых рук о нашей борьбе с никотином, об отказе от этой борьбы и о свободе выздоровления.

Отчасти эта борьба была обусловлена нашими предыдущими попытками, где основным оружием против вызывающего сильное привыкание вещества являлась только наша собственная сила воли. Никотин сильно меняет химический состав областей головного мозга, отвечающих за функции поведения, размышления и памяти.

Мы пришли к пониманию того, что отказ от борьбы позволяет нам освободиться от неэффективных попыток, предпринятых нами ранее. Отказываясь от борьбы, мы открываем себя к новым способам: ко всему тому, что предлагает программа, и делаем себя доступными для заботы Высшей Силы и помощи от неё.

Свобода, достигнутая членами нашего сообщества, воодушевляет и является примером того, что программа работает, если мы над ней работаем.

Мы работаем, основываясь на программе и ее инструментах (см. брошюру « Анонимные Никотинозависимые: программа и её инструменты»). Анонимные Никотинозависимые предлагают вместо никотина использование 12-ти шагов и 5-ти инструментов. Мы пришли к выводу, что нам удастся добиться гораздо лучших результатов, если мы будем сосредотачивать свое внимание не на проблеме, а на ее решении.

Мы встречаемся в группах, где мы делимся друг с другом своим опытом, силами и надеждами. Совместные силы и надежды группы дают силу и надежду каждому индивидуальному участнику в процессе достижения полной свободы от никотиновой зависимости.

Выздоровление - это процесс. Каждый может работать по этой ненавязчивой программе в своём темпе.

Наше Сообщество предлагает «программу взаимной поддержки». Новички помогают группе «придерживаться истоков», напоминая другим о том, как они начинали. Новички открывают для себя, что влияние никотина на их жизнь вовсе не уникально, и что они не одиноки. Решающим фактором в процессе выздоровления от никотиновой зависимости является

возможность установления контакта в трудные минуты, будь то по телефону или по электронной почте.

Сперва многие из нас были не совсем уверены по поводу некоторых шагов программы или использования всех ее инструментов. Некоторые из нас хотели облегчить себе задачу. Однако наш опыт показал, что для полного избавления от никотиновой зависимости, нам необходимо быть готовыми идти в любую даль, если потребуется. Лёгкий путь не приводит к цели. Мы достигли поворотного момента, и Шаги указали направление, в котором мы должны были дальше двигаться - только духовный подход поможет нам добиться полной свободы от никотиновой зависимости и от её рецидивов в дальнейшем.

Двенадцать Шагов

Вот Шаги*, которые предлагаются как программа выздоровления, мы работаем по Шагам по одному дню за раз:

Шаг 1. Мы признали своё бессилие перед никотином — что наши жизни стали неуправляемы.

Шаг 2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию.

Шаг 3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы понимали Его.

Шаг 4. Провели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.

Шаг 5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Шаг 6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.

Шаг 7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

Шаг 8. Составили список всех людей, кому мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.

Шаг 9. Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.

Шаг 10. Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, сразу же признавали это.

Шаг 11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.

Шаг 12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть тем, кто употребляет никотин, и применять эти принципы во всех наших делах.

Первоначально многие из нас считали, что требования программы слишком высоки. Если вы тоже задумываетесь об этом, то не отчаивайтесь. Вначале вы можете просто слушать опыт других, а затем рассказать о себе. Ознакомьтесь с нашей литературой, используйте список телефонов, найдите спонсора. Со временем, начните служить нашему общему делу и максимально практикуйте принципы программы в вашей повседневной жизни. Мы претендуем только на прогресс, а не на совершенство. Продолжайте начатое и приходите на собрания.

Процесс осознания и веры в Высшую силу проявляется у каждого по-разному. Для некоторых, сама группа может олицетворять собой Высшую силу. Наша открытость для

принятия заботы со стороны Высшей силы является одним из духовных принципов, который уже многим помог в психическом и физическом выздоровлении от никотиновой зависимости.

12 шагов, совместно с нашими личными рассказами о никотиновой зависимости и выздоровлении, указывают на 3 основных истины:

- Мы были зависимы от никотина, и это угрожало нашей жизни.
- Мы не в состоянии перестать употреблять никотин, полагаясь только на свои силы.
- Сила, более могущественная чем мы, может помочь нам, если мы будем искать этой помощи в сообществе таких же никотинозависимых, как мы.

С помощью этой программы выздоровления и поддержки нашего Сообщества и Высшей Силы, мы нашли способ, как можно жить без никотина. Это проложило нам путь к новой свободе, и это работает для нас.

*12 шагов перепечатаны и использованы с разрешения международной корпорации Сообщества Анонимных Алкоголиков. Разрешение на перепечатку и использование 12-ти шагов не означает причастность к этой программе. АА – это программа исцеления от алкогольной зависимости, использование 12-ти шагов в связи с программой и деятельностью Анонимных Никотинозависимых сделано по образцу АА, но оно нацелено на решение других проблем, если не подразумевается противоположное.