



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.

Анонимные Никотинозависимые – как это работает

Новички Новички часто приходят к нам, испытывая чувство страха, что они не смогут прекратить употребление никотина. Их интересует механизм работы NicA. Мы любим повторять на наших встречах, « он работает, если вы над этим работаете.»

Основываясь на нашем опыте, мы пришли к выводу, что многое зависит на нашего собственного настроения. 3 Три основных принципа (Н.О.В.) работы программы. Что они из себя представляют:

Н.О.В. = Честность, Открытость и Готовность к изменениям.

Честность является противоядием для лжи, в виде различных отговорок и оправданий по поводу нашей никотиновой зависимости, которыми мы себя кормили . Открытость - это наш путь к самопознанию, который нам дает 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 обретаем к себе доверия .

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 призывает мужество , которое способствует изменениям.

Готовность к изменениямзаставляет 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 его все тепло приветствуют в качестве нового участника. Единственно необходимым условием для членства является желание прекратить употребление никотина. (см. памфлет « Обращение к новичку и 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, отказе от нее и свободе выздоровления.

От части эта борьба была обусловлена нашими предыдущими попытками, где основным оружием против вызывающего сильное привыкание вещества являлась только наша собственная сила воли. Никотин глубоко влияет на изменение химического состава частей головного мозга, которые отвечают за функции поведения, рассуждения и памяти.

Мы пришли к пониманию того, что отказ от борьбы позволяет нам освободиться от ограниченных путей подхода, предпринятых нами ранее. Отказываясь от борьбы, мы открываем себя ко всему тому, что предлагает программа и делаем себя доступными для попечения и помощи со стороны Высшей силы.

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

Мы работаем, основываясь на программе и ее инструментах (см. памфлет «Анонимные Никотинозависимые. Программа и ее 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, своими сильными сторонами и надеждами. Совместные силы и надежды группы дают силу и надежду каждому индивидуальному участнику в процессе достижения им полного освобождения от никотиновой зависимости.

Исцеление - это процесс. Каждый участник задает себе свой собственный ритм работы. Это щадящая программа и она требует искреннего к себе подхода.

Наш 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 не является единственным в своем роде и, что они не одиноки. Решающим фактором в процессе выздоровления от никотиновой зависимости является возможность установления контакта в трудные минуты, будь это по телефону или по электронной почте.

Первоначально, 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, на основе накопленного опыта мы пришли к выводу, чтобы полностью избавиться от никотиновой зависимости, нам необходима наша готовность идти на все, не останавливаясь ни перед чем. Легкий путь не приводит к достижению 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 ее рецидивов в дальнейшем.

Шаги

Шаги*, над которыми мы работаем, один день за раз:

1. Мы признали свое бессилие перед никотином, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнять и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы пытались донести смысл наших идей до других никотинозависимых и применять эти принципы во всех наших делах.

В самом начале работы над собой многие из нас испытали на себе ощущение, что требования программы были слишком высокие. Если и к вам приходят подобные мысли, то пусть они вас не обескураживают. В начале вы просто можете слушать других, а затем поделиться вашим рассказом о себе. Ознакомьтесь с нашей литературой, используйте список телефонов, получите спонсора. Со временем, начните служить нашему общему делу и максимально практикуйте принципы программы в вашей повседневной жизни. Наши участники преследуют цель своего развития но не совершенства. Важно что вы «Продолжаете Начатое и Продолжаете Нас Посещать.»

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 опеки и 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 выздоровления, указывают на 3 основных истины:

- Мы были зависимы от никотина и это стало составлять угрозу нашей жизни;
- Мы не смогли остановить употребление никотина в одиночку;
- Сила более могущественная, чем мы, может нам помочь, если мы обратимся за помощью в сообщество таких же как и мы никотинозависимых.

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.

Добро пожаловать в Сообщество Анонимных Никотинозависимых.

*12 шагов перепечатаны и использованы с разрешения международной корпорации Сообщества Анонимных Алкоголиков. Разрешение на перепечатку и использование 12-ти шагов не означает причастность А.А. к этой программе. АА – это программа исцеления от алкогольной зависимости - использование 12-ти шагов в связи с программой и деятельностью, сделаны по образцу А.А., но оно адресует другие проблемы, если не подразумевается противоположное. 12 шагов Анонимных Алкоголиков1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой. 2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие. 3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали. 4, Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения. 5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений. 6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков. 5. Смиренно просили Его исправить наши изъяны. 5.

Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними. 6. Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому. 10. Продолжали самоанализ, когда допускали ошибки, сразу признавали это. 10. Стремилась путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнять и о даровании силы для этого. 10. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы пытались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.