



www.nicotine-anonymous.org

Публикации

Служба Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых принимает переводы, добросовестно выполненные участниками Анонимных Никотинозависимых, если текст максимально соответствует изначальной 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.

Что такое воздержание?

Никотинозависимые определяют воздержание как состояние, когда человек сокращает употребление никотина до нуля. Воздержание есть свобода от никотина в любой форме.

Это определение принято групповым сознанием на Всемирной Конференции по Обслуживанию Анонимных Курильщиков в Сан-Франциско в 1988 году, где состоялось обсуждение вопроса никотиновой жвачки (единственного на тот момент «заменителя» курения). С течением времени появились и другие заменители. Как Сообщество, Всемирный офис обслуживания НикА не имеет мнения относительно любого из этих средств, равно как и любого способа бросить употреблять никотин, такого как гипноз, безникотиновая терапия, лекарственные препараты и акупунктура.

Мы действительно верим в дух нашей Третьей Традиции, которая гласит, что единственным условием для членства в Анонимных Никотинозависимых является желание перестать употреблять никотин. Для посещения собраний и участия в нашем Сообществе не обязательно, чтобы вы уже перестали употреблять никотин.

Немного истории

В 1988 году на Всемирной Конференции по Обслуживанию Анонимных Никотинозависимых (в те времена наше сообщество ещё называлось «Анонимные Курильщики») групповым сознанием было сформулировано утверждение: «Чистота от курения (smobriety) начинается тогда, когда человек отказывается от всех форм употребления никотина».

В те времена термин использовалось выражение «Чистота от курения» для определения состояния нахождения в процессе выздоровления от этой зависимости. Это выражение вносило путаницу, потому что означало, что нашей целью является именно отказ от курения. Поэтому многие избегали использовать это выражение и вместо него использовали такие термины как «воздержание» и «выздоровление», чтобы передать концепцию программы.

Ясность в этом вопросе очень важна, чтобы помочь группам чётко определять для своих участников, что такое воздержание. На некоторых группах, например, используются значки и медальки для обозначения людей, кто обрёл свободу от никотина и поддерживает воздержание продолжительное время. Вне зависимости от метода, каким каждый человек достигает этой цели, критически важно, что мы побуждаем и поддерживаем тех, кто пытается прекратить употреблять никотин, методами, соответствующими нашим Традициям, как написано ниже:

Традиция 1

Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства НикА.

Мы предлагаем духовный подход к обретению и дальнейшему поддержанию свободы от никотина. Если бы на одной группе срок воздержания считали с момента последней сигареты, а на другой — с момента, когда человек перестал использовать любые методы употребления никотина, то мы не были бы едины. В особенности это могло бы смутить новичков, кто посещает собрания разных групп с разными взглядами на воздержание.

Традиция 3

Единственное условие для того, чтобы стать членом НикА, — это желание прекратить употреблять никотин.

Наш духовный подход к свободе от никотина учит нас не осуждать других, кто ещё страдает, за то, какие методы они используют в попытках обрести свободу. Мы приветствуем всех, кто ещё курит, нюхает или жует табак, использует электронные сигареты или другой способ употребления никотина или «заменитель» никотина. Но это не означает, что мы позволяем такому человеку придерживаться его/её взглядов. Употребление смертоносного наркотина в ЛЮБОЙ форме не является воздержанием. Некоторые из нас боятся обидеть или смутить тех, кто клеит пластыри или использует другой метод доставки никотина, тем, что они не определяют их как чистых. Те, кто ещё употребляет никотин в какой-либо форме, могут быть обидчивы, но, тем не менее, по правде говоря, многие зависимые говорили, что для них было важно получить от группы чёткое определение воздержания, и что впоследствии это подтолкнуло их к тому, чтобы обрести полную свободу от никотина.

Традиция 4

Каждая группа должна быть полностью самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или НикА, в целом.

Многие цитируют эту традицию, подразумевая, что она позволяет группе принимать собственные решения относительно воздержания. Хотя каждая группа действительно автономна, эта концепция относится только тем сферам, которые не затрагивают другие группы и сообщество в целом. Снова приводя новичка как пример, он или она — наша самая главная задача. Так какую же весть мы несём, когда такие фундаментальные вопросы как этот не единообразны на наших группах? Всемирный Офис Обслуживания НикА отвечает за соблюдение принципов этой программы выздоровления. Мы не имеем права принимать за воздержание любую форму употребления никотина.

Традиция 5

У каждой группы есть одна главная цель, — донести наши идеи до тех зависимых от никотина, которые все еще страдают.

Роль группы заключается в том, чтобы давать новичку информацию и поддержку. Некоторые люди, кто приходят на собрания НикА, могут не знать о том, что никотин вызывает сильнейшее привыкание, и о том, что смена одной формы употребления на другую — не то, чего мы пытаемся достичь. Главной целью группы является чётко прояснить главную цель сообщества: исцелиться от пристрастия к этому крайне мощному веществу, вне зависимости от метода употребления. Это касается любых методов, даже тех, которые ещё не изобрели.

Традиция 6

Группе НикА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя НикА для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компанией, чтобы проблемы, связанные с деньгами собственностью или престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.

Некоторые время назад, НикА предложили опубликовать в очень известном журнале информацию и название нашего сообщества. Это могло бы привести к стремительному распространению информации о нас и притоку новичков. Но, как оказалось, конкретно это издание было приложением к журналу и было подписано компанией-производителем никотиновых пластырей. Совет по Всемирному Обслуживанию НикА принял решение, что упоминание имени НикА в подобном тексте может быть неверно истолковано и, хотя это была прекрасной возможностью рассказать об НикА, в данном случае это могло быть представлено как одобрение их продукции.

Никотин — вещество, меняющее сознание. На собраниях мы представляемся как зависимые от никотина и, если мы ещё употребляем никотин в любой форме, то считаем себя активно употребляющими наркотик. Мы также узнаём, что нам не удастся разорвать замкнутый круг тяги и употребления до тех пор, пока мы целиком и полностью не откажемся от никотина. В конечном счёте оказывается, что первым делом именно наш ум, наше сердце и дух очищаются настолько, чтобы начать полностью принимать эту мощную программу выздоровления.