



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.

Обращение к новичку и о спонсорстве в Анонимных Никотинозависимых

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Не важно, в какой форме вы употребляли никотин или сколько раз вы пытались бросить. Если у вас есть желание жить свободным от никотина, добро пожаловать к нам. Мы обнаружили, что по мере того как мы регулярно посещаем собрания, мы начинаем верить в совместный опыт наших товарищей по сообществу. Когда мы делимся друг с другом, это дает надежду и помогает мыслить открыто. Мы предлагаем посетить несколько собраний, чтобы открыть для себя, как поддержка других и ежедневное применение принципов Анонимных Никотинозависимых помогают нам пользоваться даром свободы от никотина.

Принятие решения прекратить употреблять никотин

Большинство из нас курили сигареты. Это самый эффективный способ доставить никотин в мозг – через легкие. Есть другие способы получения никотина: сигары, трубки, сосательный и жевательный табак. Есть также средства, облегчающие отвыкание: ингаляторы, пластырь и жевательная резинка. Общий элемент во всех - никотин. У каждого из нас были свои «причины» употреблять никотин, даже если только для того, чтобы временно облегчить постоянную тягу. Многие из нас использовали никотин для облегчения физической и эмоциональной боли.

Теперь, когда вы приняли решение прекратить употреблять никотин, вы можете чувствовать беспокойство в начале этого процесса. Для многих из нас начало выздоровления было трудным. Тем не менее, при поддержке группы наши тревоги ослабевали, а наши мучения часто оказывались не такими сильными, как мы ожидали.

Большинство из нас употребляли табак многие годы, и нам было трудно представить свою жизнь без нашего «постоянного спутника». Чувство изоляции лежит в основе нашей зависимости. Мы

получаем силу и понимание от наших товарищей по сообществу, что особенно помогает, когда мы чувствуем, что, возможно, «проигрываем».

Вы управляете своим отношением

Сделайте свободу от никотина целью! Посмотрите на процесс как на приключение. Используйте «ухабы на дороге» для укрепления своих навыков и духа, чтобы смягчить следующий «ухаб». По мере развития связи с вашими товарищами по сообществу, вы учитесь новому отношению. Возможно, будут возникать тревоги, но только временно. Оставайтесь в настоящем, именно в нем находится дар. Начните проживать «один день за раз».

Просите о помощи

Это программа «мы». Мы работаем вместе, чтобы помочь себе и друг другу достичь нашей цели. Мы познаем в действии Второй Шаг – «Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие», когда слушаем на собраниях. Дайте себе обещание позвонить спонсору, прежде чем снова вводить никотин в свое тело. Поговорите с другим участником после собрания. Нам не нужно ждать, чтобы возникла серьезная проблема, чтобы кому-то позвонить. Звонок обычно отвлекает от тяги, пока она не пройдет. Позвонить до того, как возникнет тяга – хорошая страховка на пути к воздержанию. Список телефонных номеров держит нас на связи с истинным источником поддержки.

Второй Шаг, «пришли к убеждению», становится еще более глубоким переживанием, когда мы просим помощи у Высшей Силы, как мы ее понимаем. Это все часть процесса выздоровления на пути к вашему духовному пробуждению и жизни, более наполненной надеждой, радостью и покоем.

Сильное желание проходит независимо от того, употребили вы никотин или нет

Мы научились отменить ложное убеждение, что мы «должны» употребить никотин, чтобы функционировать. Наша зависимость – это заболевание, которое постепенно усугубляется, если мы не останавливаемся. Единственный способ по-настоящему освободиться от тяги к никотину – прекратить вводить этот наркотик в наши тела. Каждая доза никотина обеспечивает следующий цикл физической тяги. Отказ труден, но неприятные симптомы ослабевают благодаря воздержанию и со временем. Наша вера в выздоровление растет, по мере того как мы становимся свидетелями свободы и радости у других, а затем у себя.

Если вы будете дискутировать, вы проиграете

Провал начинается в наших головах, прежде чем мы возьмем табак в руки. Принять Первый Шаг – то, что мы «бессильны перед никотином» – означает и осознание того, что употребление – не предмет для переговоров. Многим из нас требуется несколько попыток, чтобы жить свободными от никотина. Мы проигрываем, только когда прекращаем попытки. Если мы будем внимательны, наши пробные заходы могут многое рассказать нам о том, что приводит в действие спусковой механизм нашей «потребности».

Составьте список того, что вы хотите от выздоровления

Многие из нас, возможно, отказались от важных целей или мечтаний, успокаивая свои тревоги и разочарования с помощью никотина. Мы довольствовались малым. Наше продолжающееся употребление никотина ограничило наши возможности. Теперь выздоровление предлагает нам новую надежду изменить наши старые привычки и увидеть новые возможности.

Составьте подробный список причин не употреблять никотин, например: повышение самооценки, глубокое дыхание, больше энергии, возвращение способности чувствовать вкус еды и т.д. Перечитывание ваших собственных слов может быть источником силы, особенно в моменты стресса. Оставьте в списке место для новых надежд. Свобода от никотина создает новые возможности.

Участвуйте в делах сообщества Анонимных Никотинозависимых

У зависимости нет выходных. То, что мы делаем сегодня ради свободы от никотина, не гарантирует выздоровления завтра. Упростите свое возвращение к воздержанию и здравомыслию: Участвуйте в делах сообщества. Посещайте как можно больше собраний в течение недели или организуйте собрание. Делитесь своим опытом, силой и надеждой. У вас есть ценная история для новичка и для старожил.

Обязательство порождает изменения. Служите группе или другому участнику. Помогите подготовить собрание, разложить литературу или убрать после его окончания. Подумайте обо всем необходимом для функционирования группы. Служение – это благодарность в действии. Благодарность может стать воротами к миру и спокойствию, которые помогут вам оставаться свободными от никотина и жить более радостной жизнью.

Приглашение

Мы приглашаем вас вступить в программу, существующую благодаря поддержке самих участников. Со временем, используя эту программу выздоровления, чтобы воздерживаться от употребления никотина, физически мы становимся более здоровыми; эмоционально мы становимся более спокойными, духовно мы находим надежду и смелость там, где были сомнения и страх. Наше уважение друг к другу проявляется в нашем обязательстве не критиковать, не сплетничать и не давать непрошенных советов. Участники могут проходить эту спокойную программу в своем темпе, но мы настоятельно рекомендуем новичкам найти спонсора как источник помощи и руководства.

СПОНСОРСТВО В АНОНИМНЫХ НИКОТИНОЗАВИСИМЫХ

Кто такой спонсор?

Спонсор – это человек, которого вы просите помочь вам пройти Двенадцать Шагов. Спонсором обычно является человек, которому удалось прекратить употреблять никотин. Он или она по собственному опыту знают, через что вы проходите. Спонсорами являются участники, которые хотят и могут поделиться своим опытом выздоровления.

Зачем нужен спонсор?

Освободиться и оставаться свободным от никотина нелегко, и большинство из нас нуждается в любой возможной помощи. У большинства из нас проблемы с тем, как справляться с жизнью. Иногда нам нужно руководство и понимание на более личном уровне. Спонсорство может оказать нам большую помощь, по мере того как мы учимся применять Шаги в своей жизни. Мы всегда учимся.

Когда нужен спонсор?

Найдите спонсора как можно скорее, даже если вы не прекратили употреблять никотин. Спонсор ценен на любом этапе процесса выздоровления. Спонсорские отношения могут начаться на «временной» основе. Однако важно работать над формированием спонсорских отношений на доверительных и честных основаниях. Это помогает улучшить наши другие отношения.

Какова польза от того, чтобы быть спонсором?

Многие из нас употребляли никотин, чтобы отделить себя от своих чувств и от других людей. Спонсорство – это возможность получить новые вознаграждения в личных отношениях. Это прекрасно – делиться здоровьем и выздоровлением. Спонсорство может напомнить нам о том, каково это было, когда мы бросали. Это помогает нам сохранять здоровое уважение к никотину.

Будучи спонсором, мы получаем возможность сделать Двенадцатый Шаг. Мы также получаем новую возможность заново пройти наш собственный процесс шагов и способствовать нашему собственному духовному пробуждению.