Что такое Нар-Анон?

Ты устал быть больным и усталым? Ты испробовал все, что только могло прийти в голову, чтобы изменить наркомана, и ничего, как оказалось, не работает? Не отчаивайся. Надежда есть! Ты находишься на перепутье. Если ты захочешь жить по-другому, Нар-Анон может предложить тебе лучший способ жить. Ты встретишь на собраниях групп Нар-Анона людей, понимающих твое чувство безысходности.

Семейные группы Нар-Анона – это всемирное содружество людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека.

Семейные группы Нар-Анона в первую очередь существуют для тех, кто находится в отчаянии или познал это чувство в связи с проблемой наркомании очень близкого человека.

Когда ты приходишь в семейную группу, ты больше не одинок, а среди настоящих друзей, понимающих твою проблему, как никто другой. Мы уважаем твое доверие и твою анонимность и полагаем, что ты будешь поступать так же. Мы надеемся, что ты поверишь: нет такого несчастья, которое нельзя пережить, и столь трудных ситуаций, которые нельзя преодолеть.

Как Нар-Анон может помочь мне?

Нар-Анон предназначен для родителей, супругов, детей, сестер, братьев, друзей наркоманов. Нар-Анон может дать новое понимание того, как изменить свои установки, модели поведения и выражение своих эмоций. Мы можем вернуть свое здравомыслие и благополучие. Мы узнаем, что наркомания – семейная болезнь, и нам тоже нужна программа выздоровления. В Нар-Аноне мы узнаем, что мы не ответственны за наркоманию другого человека. Наркоманам нужна помощь, и нам тоже. Это может быть большим облегчением – узнать более эффективные способы справляться с нашими проблемами, обретая надежду и душевное спокойствие.

Почему мне необходима помощь из-за чьей-то наркомании?

Как самые близкие и заботливые, мы больше всего страдаем от непредсказуемого поведения наркомана. Вскоре мы начинаем думать, что мы существуем для того, чтобы осуждать и брать на себя вину, страхи и ответственность наркомана. Таким образом, мы тоже становимся больными.

Одержимость семьи становится очевидной, когда мы пытаемся контролировать употребление наркомана. Мы становимся сыщиками, обыскиваем помещения, его личные вещи в поисках наркотиков и связанных с наркотиками предметов. Мы мучаемся одними и теми же вопросами: где он, что он делает и как мы можем контролировать его употребление. Мы хотим верить, что проблема разрешится сама собой, хотя наша интуиция подсказывает нам, что это не так. Мы хотим верить обещаниям наркоманов, но здравый смысл говорит нам, что что-то не так. Мы становимся жертвами отрицания.

Что я найду в Нар-Аноне?

В семейной группе Нар-Анона ты найдешь любовь, понимание и надежду. В группе могут быть люди с различным опытом, но с такой же душевной болью, гневом и беспокойством, которые можешь чувствовать и ты. В отчаянии мы искали ответ. Мы пришли в Нар-Анон, раздавленные грузом ответственности и чувством одиночества. Мы пришли, чтобы изменить поведение наркоманов, но вскоре обнаружили, что это наше собственное мышление и отношение к проблеме должны быть изменены, если мы хотим, чтобы нам стало легче. Мы встречаем людей в Нар-Аноне, которые понимают, что мы переживаем, и готовы поделиться своим опытом, силой и надеждой, чтобы помочь нам. В Нар-Аноне мы учимся, как жить день за днем, не предсказывая будущее. Мы учимся справляться с чувствами страха, вины, одержимости, беспокойства и отрицанием. Мы внимательно изучаем себя и направляем всю энергию на то, что уже готовы изменить в своей собственной жизни.

Понимая, что представляет собой семейная болезнь наркомания, мы уже способны решать свои проблемы и улучшать свою собственную жизнь. Слушая и разговаривая с другими членами группы, мы получаем понимание и поддержку.

На что я могу рассчитывать, если продолжу посещать собрания групп?

Собрания семейных групп Нар-Анона, Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций предлагают новый способ жить. Ты будешь учиться, как изменять свои взгляды на жизнь, на наркомана и отношения с ним. Опыт, сила и надежда, которыми делятся члены Нар-Анона на еженедельных собраниях групп, дают возможность понять и использовать инструменты, необходимые для привнесения в твою жизнь умиротворения и душевного покоя. Это твоя программа и твое выздоровление. Если ты продолжишь ходить на собрания... если будешь работать… программа будет работать.

Приведет ли мое изменившееся отношение к положительному изменению ситуации?

Наркомания – семейное заболевание. Она затрагивает всех близких к наркоману людей. Большинство из нас полагает, что наркоман – тот, кто должен измениться. Мы испытали шок, когда услышали, что мы также должны измениться. Пришло время посмотреть на себя.

Наркомания подобна цепной реакции. Это заболевание влияет как на наркомана, так и на членов его семьи, друзей и коллег. Мы стараемся контролировать, прикрывать и брать на себя ответственность за наркомана. Болезнь распространяется на самых заботливых из нас. В конце концов мы начинаем чувствовать себя несчастными и понимаем, что нас используют. Мы терзаемся страхами, становимся недоверчивыми и злыми. Наркоман обвиняет нас, да мы и сами чувствуем себя виноватыми. Если бы только что-то изменилось или кто-то изменился!

Когда мы приходим в Нар-Анон, мы встречаем других людей с теми же чувствами и проблемами. Мы узнаем, что мы не можем ни контролировать наркомана, ни изменить его. Мы стали настолько зависимыми от наркомана, что нам трудно переместить внимание обратно на себя. Мы решаем, что нам надо отпустить наркомана и довериться Высшей Силе. Работая по Шагам, следуя Традициям и используя инструменты программы, мы начинаем изменять себя, опираясь на любовь и помощь Высшей Силы и людей.

Что я могу сделать, чтобы помочь моим детям?

Наратин – это часть Нар-Анона для подростков, на которых повлияла наркомания члена семьи или друга. На собраниях Наратина подростки делятся своим опытом и надеждой с другими подростками, живущими в подобных обстоятельствах.

Как мне найти группу Нар-Анона?

Зайди на веб-сайт (https://naranon.ru/) или позвони на номер информационного телефона +7-985-197-09-60. Тебя направят на ближайшее собрание группы в твоей местности.

Нар-Анон – это содружество родственников и друзей наркоманов, которые делятся своим опытом, силой и надеждой. Наркомания считается семейной болезнью, и членам семьи рекомендуется посещать собрания групп Нар-Анона, как только у них возникли подозрения, что их близкий употребляет наркотики.

Молитва о душевном покое

Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.

(Выдержки взяты из Голубого буклета «Нар-Анон. Семейная группа»)

Нужен ли вам Нар-Анон?

Задайте себе следующие вопросы и ответьте на них максимально честно.

1. Чувствуете ли вы, что вам приходится лгать, оправдывать и покрывать своего ребенка, супруга, родственника или друга?
2. Есть ли у вас основания не доверять своему ребенку, супругу, родственнику или другу?
3. Вам становится все труднее верить его/ее объяснениям?
4. Вам не дают спать мысли о ребенке, супруге, родственнике или друге?
5. Ваш ребенок прогуливает школу?
6. Ваш супруг не ходит на работу и влезает в долги?
7. Замечаете ли вы пропажу денег?
8. Ваши вопросы к ребенку/супругу остаются без ответа, вызывают раздражение и разрушают ваши отношения?
9. Задаетесь ли вы вопросами: «Что не так?» и «Моя ли это вина»?
10. Заставляют ли вас подозрения следить за близким человеком, и вы боитесь того, что можете обнаружить?
11. Вызывают ли обычные семейные размолвки неадекватную враждебность и агрессию?
12. Вы под разными предлогами отказываетесь от общения?
13. Вам все чаще не хочется приглашать друзей к себе домой?
14. При мысли о ребенке, супруге или друге у вас болит голова, замирает сердце и охватывает тревога?
15. Ваш супруг/ребенок раздражается по пустякам? Вся ваша жизнь похожа на кошмар?
16. Вам неловко и стыдно обсуждать вашу ситуацию с друзьями и родственниками?
17. Ваши попытки контролировать ситуацию ни к чему не приводят?
18. Вы проявляете излишнюю заботу и стараетесь скрыть ситуацию?
19. Вы пытаетесь улучшить ситуацию, но ничего не помогает?
20. Отмечаете вы изменения в образе жизни и круге общения вашего ребенка/супруга?
21. Приходит вам когда-либо мысль, что он и его друзья, возможно, употребляют наркотики?

Если вы ответили **ДА** на четыре или более из этих вопросов, Нар-Анон может помочь вам найти ответы, которые вы ищете.

НАША ЦЕЛЬ

Семейные группы Нар-Анона – это всемирное содружество людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека. Мы предлагаем помощь, делясь опытом, силой и надеждой, применяя программу «Двенадцать Шагов».

НАША ЗАДАЧА

Всем людям в мире, на кого повлияла наркомания близкого человека, мы несем послание надежды.

Мы делаем это так:

- даем этим людям понять, что они больше не одиноки;
- применяем программу «Двенадцать Шагов» Нар-Анона;
- поддерживаем духовный рост служением;
- распространяем информацию о программе в печати,
- лечебных и иных учреждениях, на веб-сайтах;
- изменяем собственное отношение к проблеме.

Перевод литературы, одобренной конференцией Нар-Анона
**«AFFECTED BY A LOVED ONE'S ADDICTION?
NAR-ANON OFFERS HOPE»**
O-406~14-10-22

© Copyright 2014 by
Nar-Anon Family Group Headquarters. Inc.1971
(310) 534-8188 – (800)-477-6291
nar-anon.org

© Перевод на русский язык осуществлен Межрегиональным общественным движением «Содействие Нар-Анону – содружеству членов семей и друзей наркозависимых»
117452 Москва, ул. Азовская, д. 35, корп. 3
+7(985)197-09-60
naranon.ru, shop.naranon.ru

Присоединяйтесь к нам в соцсетях

Этот буклет можно копировать на белой бумаге

Москва 2022

Страдаете от наркомании любимого человека?

Нар-Анон предлагает надежду

Для членов семей и друзей наркоманов

Нар-Анон — это программа «Двенадцать Шагов» для членов семей и друзей наркоманов