

Что такое Нар-Анон?

Вы больны и устали быть больными и усталыми? Вы испробовали все, что только могло прийти вам в голову, чтобы изменить наркомана, и ничего, как оказалось, не работает? Не сдавайтесь. Надежда есть! Вы находитесь на перепутье. Если вы захотите жить по-другому, Нар-Анон может предложить вам лучший способ жить. Вы встретите на собраниях групп Нар-Анона людей, понимающих ваше 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 вы приходите в семейную группу, вы больше не одиноки, а среди настоящих друзей, понимающих вашу проблему, как никто другой. Мы уважаем ваше доверие и анонимность и полагаем, что вы будете поступать так же. Мы надеемся, что вы поверите: 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 и 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 помещение, его личные вещи в поисках наркотиков и связанных с наркотиками предметов. Мы мучаемся одними и теми же вопросами: где наркоман, что он делает и как контролировать его употребление. Мы хотим верить, что проблема разрешится сама, хотя наша интуиция подсказывает нам, что это не так. Мы притворяемся, что все хорошо, и верим обещаниям наркомана, но нам не по себе, поскольку здравый смысл говорит нам: что-то неправильно. Мы становимся жертвами отрицания.

Что я найду в Нар-Аноне?

В семейной группе Нар-Анона вы найдете любовь, понимание и надежду. В группе могут быть люди с различным опытом, но с такой же душевной болью, гневом и беспокойством, которые можете чувствовать и вы. В отчаянии в поисках ответа мы приходим в Нар-Анон, раздавленные взваленной на себя ответственностью и чувством одиночества, чтобы изменить поведение наркомана, но вскоре обнаруживаем, что это наше собственное мышление и отношение к проблеме должны быть изменены, если мы хотим получить помощь. 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, как быть с чувством 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 групп Нар-Анона с Двенадцатью Шагами и Двенадцатью Традициями предлагают новый способ жить. Вы будете учиться, как изменить ваши

собственные взгляды на жизнь, на наркомана и отношения с ним. Опыт, сила и надежда, которыми делятся члены Нар-Анона на еженедельных собраниях групп, дадут вам возможность понять и использовать инструменты, необходимые для принесения в вашу жизнь умиротворения и душевного покоя.

Это – ваша программа и ваше выздоровление. Если вы продолжите ходить на собрания... если будете 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. Это был шок, когда мы 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 наркомана. Болезнь распространяется на самых заботливых из нас. В конце концов мы начинаем чувствовать себя несчастными и 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 контролировать наркомана или 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 с помощью любящей Высшей Силы и людей изменять себя.

Что я могу сделать, чтобы помочь моим детям?

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

Как мне найти группу Нар-Анона?

Зайдите на веб-сайт (<https://naranon.ru/>) или позвоните на по информационному телефону +7-985-197-09-60. Вас направят на ближайшее собрание группы в вашей 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 они заподозрили наркоманию.

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. Находите ли вы, что вы оправдываете, покрываете кого-то или лжете ради кого-то?
2. Есть ли у вас основания не доверять этому человеку?
3. Становится ли вам все труднее верить его/ее объяснениям?
4. Лежите ли вы без сна, волнуясь об этом человеке?
5. Если это ваш ребенок, то часто ли он или она прогуливает школу без вашего ведома?
6. Если это ваш супруг(а), то прогуливает ли он или она работу и накапливает ли неоплаченные счета?
7. Исчезают ли загадочно ваши сбережения?
8. Остаются ли ваши вопросы без ответа, вызывают раздражение и разрушают ваши отношения?
9. Задаются ли вы вопросами: «Что не так?» и «Моя ли это вина?»
10. Вызывают ли обычные семейные размолвки неадекватную враждебность и агрессию?
11. Заставляют ли вас подозрения следить за близким человеком и боитесь ли вы того, что можете обнаружить?
12. Отказываетесь ли вы под разными предлогами от общения, принося туманные извинения?
13. Вам все чаще не хочется приглашать друзей к себе домой?
14. Вызывает ли беспокойство об этом человеке у вас головную боль, потерю аппетита и чрезмерную тревогу?

15. Легко ли раздражается этот человек по пустяковым поводам? Похожа ли вся ваша жизнь 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. Стараетесь ли вы сглаживать ситуацию и избегать острых моментов?

19. Пытаетесь ли вы улучшить ситуацию, но ничего не помогает?

20. Отмечаете ли вы изменения в образе жизни и круге общения этого человека? Приходила ли вам когда-либо мысль в голову о том, что он и его друзья, возможно, употребляют наркотики?

Если вы ответили **ДА** на четыре или более из этих вопросов, Нар-Анон поможет 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, делимся 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 2009 by

Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1971

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 naranon.ru, shop.naranon.ru

Этот буклет можно копировать на белой

Москва 2021

Страдаете от наркомании любимого человека?



Нар-Анон предлагает надежду

Для членов семей и друзей наркозависимых

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