



# ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП НАР-АНОНА

## Отпуская

- Я могу залечивать свои раны, отпуская, прощая и проявляя любовь к себе.
- Я могу признавать, что меняться трудно, и со смирением запасаться терпением.
- Я могу продолжать прикладывать усилия, чтобы быть таким, каким я хочу быть.
- Я могу попробовать новый способ, если прежний не работает.
- Я могу радоваться своему прогрессу и успехам, как большим, так и малым.
- Я могу быть благодарен за каждую возможность учиться и расти.
- Я могу ценить доброту, красоту и быть благодарным за всё прекрасное, что меня окружает.

Только сегодня я доверюсь своей Высшей Силе, чтобы Она направляла меня на пути благополучия и душевного покоя.

Только сегодня я буду добр к себе.

Работая по Шагам, придерживаясь Традиций и применяя Концепции служения, я учусь ценить себя. В процессе моего роста и выздоровления Высшая Сила помогает мне принимать себя таким, какой я есть.

TM

### **В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:**

Крушение поезда	2
Список приоритетной литературы для выздоровления	3
Круиз выздоровления	4
Уголок комитета	5
События	6

## КРУШЕНИЕ ПОЕЗДА

Мне потребовалось время, чтобы признать, что я бессилен перед наркоманом и что моя жизнь стала неуправляемой. До того, как я начал посещать собрания семейных групп Нар-Анона, я делал всё, что мог придумать, чтобы помочь своему сыну-подростку преодолеть зависимость. Я обыскивал его комнату, следил за его местонахождением, допрашивал его, по ночам проверял, дома ли он, устанавливал камеры перед домом и вешал на двери громкие колокольчики. Вместе с тем я отрицал, оправдывал и поощрял его безумное поведение. Реальность такова, что чем больше я пытался решить эту проблему, тем более безумной и неуправляемой становилась моя жизнь. Но я не был готов признаться себе в этом.

Всё стало совсем плохо летом перед его выпускным классом. Во время семейного похода я начал понимать, в чём проблема. Когда мы вернулись домой из похода, я отправил его в реабилитационный центр. Я думал, что реабилитация решит проблему. В конце концов, это было единственное, чего я ещё не сделал. Ведь для этого и придумали реабилитационные центры, верно? Когда я забрал его через 45 дней, у меня появилось огромная надежда. Однако я всё ещё думал, что у меня есть сила и ответственность, чтобы поддерживать его чистоту и помогать ему в выздоровлении. Я не осознавал, что бессилён перед его наркоманией, равно как и перед его выздоровлением. Как только мы вернулись домой, я занялся тем, что считал своим долгом. Я стал следить за его поведением, делать тесты на наркотики и отправлять его на собрания групп. Я даже нанял для него психотерапевта и специального коуча. Всё это время моя собственная жизнь продолжала рушиться. Я не спал, не мог сосредоточиться на работе, не заботился о своём здоровье, и мои отношения с другими членами семьи и друзьями были испорчены. Через пару месяцев стало очевидно, что у моего сына случился срыв. Я чувствовал, что как отец я провалился. Я дошёл до предела. Прямо через дорогу от работы были железнодорожные пути, по которым ходили грузовые поезда. Я так отчаянно нуждался в облегчении, что начал подумывать о том, чтобы броситься под поезд.

Именно из этой ужасной точки отчаяния я обратился за помощью. К счастью, моя Высшая Сила подтолкнула меня прийти на собрание группы Нар-Анона. Во время того первого собрания я едва смог произнести своё имя, хотел собраться с силами, но начал плакать. Я олицетворял собой поезд, потерпевший крушение, и нуждался в помощи. Члены группы, которых я теперь считаю своими друзьями, были рядом со мной. Они дали мне почувствовать, что рады мне. Они поняли мою ситуацию. Они выслушали мою историю, уже знакомую им. Они поделились своим опытом, силой и надеждой. Они пригласили меня посещать собрания вместе с ними. Я почувствовал такое удивительное облегчение, как будто с моей спины свалился вес дизельного локомотива. Программа «Двенадцать Шагов» Нар-Анона дала мне возможность пройти Первый Шаг в своём темпе. Через пару месяцев после того первого собрания я был готов признать, что не могу справиться с наркоманией своего сына и что моя жизнь стала неуправляемой из-за попыток контролировать чужую жизнь.

## Список приоритетной литературы для выздоровления

Приоритет	Название
1	Традиции 1-12 для книги «Нар-Анон 36»
2	Рабочая тетрадь Четвёртого Шага <sup>1</sup>
3	Концепции служения 1-12 для книги «Нар-Анон 36»
4	Буклет «Концепции служения»
5	Родители несовершеннолетних зависимых
6	Наркомания у супругов
7	Новый ежедневник (используя разные статьи, которые мы получаем)
8	Как справиться с потерей любимого человека из-за наркомании/передозировки
9	Что теперь? (Когда активное употребление заканчивается) *
10	Взрослые дети наркоманов*
11	Замена буклета «Рекомендации для семьи наркомана»
12	Безопасность прежде всего
13	Личные истории
14	Размышления на сегодня
15	Закладка «Только сегодня», версия 2
16	Закладка для членов Наратина «Что делать и чего не делать» *
17	Замена книги Ал-Анона «Как мы это поняли»
18	Голубой буклет Наратина *
19	Двенадцать обещаний *
20	Рабочая тетрадь по Традициям для Наратина *
21	Замена «Жизнь в трезвости» *

Всемирный комитет по литературе рад представить список приоритетной литературы для выздоровления цикла конференций 2025-2027 годов.

Он представлен в порядке, утверждённом Всемирной конференцией обслуживания 2025.

<sup>1</sup> По крайней мере, один раздел еще предстоит добавить. Согласно предложению, принятому на Промежуточной Всемирной конференции обслуживания (ПВКО) 2024, изменения разрешены до тех пор, пока недостающие разделы не будут дополнены и одобрены конференцией.

\* На данный момент написанных материалов нет.



Седьмая Традиция гласит, что мы полностью опираемся на собственные силы. Это включает в себя написание статей! Поделитесь своим опытом, силой и надеждой.

Только сегодня я сделаю что-нибудь полезное, чтобы помочь нести весть Нар-Анона.



### Всемирная конференция обслуживания 2025 года

Все документы и материалы Всемирной конференции обслуживания 2025 года доступны на странице веб-сайта всемирного обслуживания Нар-Анона. Как найти: вкладка «Участники», далее «Всемирная конференция обслуживания».

## **Круиз выздоровления – солнце, радость, Нар-Анон**

Я и подумать не мог, что однажды отправлюсь в круиз, посвящённый выздоровлению в Нар-Аноне. А именно там я оказался в прошлом феврале – в нашем круизе. Когда я вспоминаю время, проведённое со своей нараноновской семьёй, у меня иногда накатываются слёзы радости. Со многими из участников круиза я даже не был знаком ни лично, ни заочно, а теперь у меня с ними очень близкие и доверительные отношения. Мы обменялись номерами телефонов, адресами электронной почты и с тех пор не прекращали общение. Я думаю, каждый на моём месте захотел бы отправиться в морской круиз, посвящённый выздоровлению в Нар-Аноне. Что я чувствовал в самый первый день круиза, когда ещё только находился в комнате регистрации, где все получали бейджи членов Нар-Анона и представлялись друг другу? Это было чувство единства, которое даёт наше всемирное содружество. Благодаря ему мы поняли, как это здорово – жить своей жизнью и давать жить другим, и что ничего не меняется, если мы не меняемся сами.

В течение всего круиза я ни на секунду не испытывал чувства одиночества, хотя и были такие опасения, когда я планировал путешествие. Между ежедневными мероприятиями круиза и собраниями семейной группы Нар-Анона я ни разу не испытывал чувство грусти и покинутости. Я долгое время находился рядом с активно употребляющим наркоманом, и это было одинокое существование на краю жизни, куда я точно не хочу возвращаться.

На лайнере мы ужинали все вместе, и я увидел, что организаторы круиза учли разные предпочтения в еде. Мы сделали много фотографий, включая групповую.

Ежедневно мы проводили не только собрания семейной группы Нар-Анона, но и все вместе ходили на пляж, ездили на экскурсии по островам. Мы проводили много времени в бассейне, смотрели фильмы, занимались в фитнес-центре, наслаждались комедийными шоу, развлекались, играли в игры и выздоравливали иногда в малых группах, а иногда и все вместе, как одна большая семья.

Сегодня моя жизнь в выздоровлении далека от той, какая представлялась мне рядом с болезнью, забирающей две жизни по цене одной. Сейчас я в Нар-Аноне, и это мой второй дом.

Продолжай ходить на собрания, это работает. Программа работает, если работаешь ты. Это того стоит.

## **Круглый стол Всемирного комитета по сайту**

Приглашаем всех стать участниками Круглого стола в субботу 5 июля в 18:00 по московскому времени. Тема Круглого стола: «Доступность PDF-формата». У нас проходят ежеквартальные встречи, на которых мы обсуждаем темы, связанные с сайтом Нар-Анона. Участники делятся своим опытом, силой и надеждой. Если у тебя есть непреодолимое желание стать участником Круглого стола, или ты хочешь получить расписание предстоящих Круглых столов, пожалуйста, напиши электронное письмо по адресу: [WebCommittee@Nar-Anon.org](mailto:WebCommittee@Nar-Anon.org).

## УГОЛОК КОМИТЕТА

**Всемирный комитет по Наратину** напоминает членам Нар-Анона, что в семье, где есть наркомания, часто забывают о членах семьи – подростках. Они страдают не только от наркомании близкого, но и от растерянных и обеспокоенных членов семьи, срывающихся на них. Мы рекомендуем группам включать упоминание о Наратине в формат своих собраний и направлять членов группы на страницу Наратина на веб-сайте. Многие члены Нар-Анона не понимают, что, даже если в их регионе нет комитета по Наратину, их подростки могут посещать онлайн-собрания в других регионах. Новые способы распространения информации о Наратине можно найти на странице Наратина на веб-сайте всемирного обслуживания.

---

### Служение

Служение стало лучшей частью моего выздоровления. Это помогает мне сосредоточиться на моей программе, на содружестве и на тех, кто все еще одинок и нуждается в помощи. Это отвлекает меня от проблем наркомана. Я знакомлюсь с новыми членами Нар-Анона, которые становятся друзьями на всю жизнь. Попробуйте – награда за служение неоценима.

*Только сегодня я благодарен Нар-Анону за то, что он изменил мою жизнь к лучшему. Я передам это дальше.*

## Всемирный комитет по информированию общественности празднует наше выздоровление

В течение всего лета и до конца осени содружества по всему миру планируют праздники выздоровления. Эти события предоставляют возможность поделиться посланием надежды, которое несёт Нар-Анон. Проверьте календарь мероприятий вашей местности, чтобы узнать, запланировано ли какое-нибудь общественное мероприятие поблизости от вас. Если нет, подумайте о сотрудничестве с комитетом по информированию общественности вашего региона, другими членами Нар-Анона или с АН, чтобы найти возможность для информирования общественности. Некоторые местные организации здравоохранения и охраны общественного здоровья публикуют списки мероприятий, проводимых по всей стране. Поиск в интернете информации об этих мероприятиях может помочь найти их в вашем регионе.

Для получения информации посетите страницу «Информирование общественности» на сайте [naranon.ru](http://naranon.ru). В Руководстве по информированию общественности особенно полезной будет информация о том, как организовать стол по информированию общественности (Приложение Б5) и как информировать на местных мероприятиях АН (Приложение Б4).

Мы будем рады узнать об информировании общественности в вашем регионе и приглашаем поделиться опытом на следующем Круглом столе по информированию общественности, который состоится 27 июля. Все вопросы и предложения по теме Круглого стола направляйте на почту комитета. И последнее, но определенно не менее важное: спасибо за служение по информированию общественности о Нар-Аноне ([outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org)).

# СОБЫТИЯ

Пожалуйста, перейдите в раздел «События» на сайте Всемирного обслуживания для получения более подробной информации.

## **Круглый стол по служению ПГО 8 июня 2025**

## **Круглый стол Всемирного комитета по сайту 5 июля 2025**

**18:00 по московскому времени  
Тема: «Доступность файлов в  
PDF-формате».**

## **Седьмой ежегодный духовный уикенд «Двенадцать Шагов» Центральный регион 12-13 июля 2025 Ньюпорт, Кентукки**

## **Европейская конвенция Нар-Анона 18-20 июля 2025 Маассило, Роттердам**

## **Всемирный Круглый стол по инфор- мированию общественности 27 июля 2025**

## **Тридцать пятый ежегодный нарафон региона Южной Калифорнии «Нести весть»**

**6 сентября 2025  
Фаунтан Валли, Калифорния**

## **Пожертвования для выполнения нашей задачи**

Нар-Анон является некоммерческой организацией, полностью опирающейся на собственные средства. Пожертвования от членов содружества используются для выполнения нашей задачи – нести послание надежды.

Группами региональным комитетам обслуживания рекомендуется избегать накопления средств, превышающих их текущие нужды (разумный резерв). Средства сверх разумного резерва рекомендуется направлять на благо Нар-Анона в целом.

Каждый член содружества может участвовать в финансовой поддержке Нар-Анона.



Делитесь своим опытом, силой и надеждой с содружеством. Присылайте статьи по адресу: [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org). К каждой статье должна прилагаться подписанная форма отказа от авторских прав.

Последний срок подачи статей в следующий номер – 20 июля 2025 года.