

## Используемые термины

**Двенадцать Шагов Нар-Анона** – основа программы Нар-Анона. Двенадцать Шагов предназначены для личного выздоровления, зачитываются на собраниях группы и прорабатываются с наставником – членом Нар-Анона.

**Двенадцать Традиций Нар-Анона** – духовные принципы для групп. Наш групповой опыт показывает, что единство семейных групп Нар-Анона зависит от нашей приверженности этим Традициям. Мы зачитываем их на собраниях и изучаем, чтобы продолжать своё выздоровление.

**Двенадцать Концепций служения** – духовные принципы, которые напоминают нам о необходимости всегда служить, а не управлять.

**Голубой буклет** – брошюра «Нар-Анон. Семейная группа», которая включает в себя Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Двенадцать Концепций служения Нар-Анона и базовые тексты, которые зачитываются на каждом собрании.

**ЛОК** – литература, одобренная конференцией, написанная членами Нар-Анона для членов нашего содружества.

**Высшая Сила** – Сила, более могущественная, чем мы; Бог, как каждый из нас Его понимает.

**Буклеты** – малые тематические издания, которые могут быть полезны для новичков и других членов Нар-Анона.

**ДОСН** (Делимся опытом, силой и надеждой) – ежедневник семейных групп Нар-Анона.

**Новичок** – тот, кто, пришёл на собрание в первый, второй, возможно, шестой раз для того, чтобы решить, подходит ли ему Нар-Анон.

## 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 несём послание надежды.

Мы делаем это так:

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

© Перевод на русский язык осуществлён  
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  
+7(985)197-09-60



Присоединяйтесь к нам  
в соцсетях



© Перевод литературы,  
одобренной конференцией  
Нар-Анона, S-322 | 21-05-15



# ВПЕРВЫЕ ИДЁШЬ НА СОБРАНИЕ НАР-АНОНА?



**Нар-Анон – это программа  
«Двенадцать Шагов» для членов  
семей и друзей наркоманов.**

## **Добро пожаловать в Нар-Анон**

Возможно, ты здесь, потому что ты в отчаянии и ищешь помощь для своего любимого наркомана. Может быть, друг, родственник или специалист порекомендовали тебе посетить собрание Нар-Анона. Не имеет значения, как ты нашёл Нар-Анон. Тебе может быть полезно узнать, что такое собрание группы Нар-Анона, работающей по программе «Двенадцать Шагов», и как оно проводится. Собрания группы Нар-Анона проходят в определённом формате, который, как правило, включает чтение Двенадцати Шагов, Двенадцати Традиций и литературы Нар-Анона. Некоторые новички считают полезным для себя приезжать заранее или оставаться после собрания, чтобы задать вопросы. На собрании может быть доступна литература.

Семейные группы Нар-Анона – это всемирное содружество людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека. Рекомендуется посетить как минимум шесть собраний, чтобы принять решение, подходит ли тебе эта программа. Ты узнаешь, что многие продолжают посещать собрания, делясь тем, что сами бесплатно получили. Возможно, ты услышишь на собрании не то, что ожидал, но мы обнаружили, что перенос фокуса внимания со своих любимых наркоманов на себя помогает обрести здравомыслие и душевный покой.

### **Делимся опытом в Нар-Аноне**

- Выздоровление в Нар-Аноне основывается на том, что мы делимся своим опытом, силой и надеждой. Слушая других, мы учимся; высказываясь на собрании, мы выздоравливаем.
- Мы сохраняем анонимность каждого, в том числе и своих наркоманов.
- Мы сосредоточиваемся на себе.
- Мы не даём советов, не перебиваем, не участвуем в перекрёстных разговорах. Перекрёстные разговоры возникают, когда один из членов группы задаёт высказывающемуся вопросы или перебивает его, напрямую обращается к кому-либо из членов группы, а не ко всей группе в целом, или говорит другому человеку, что тот должен думать, делать или чувствовать.

- На собраниях Нар-Анона одновременно может говорить только один человек.
- Мы концентрируемся не на проблемах, а на их решениях.
- На собрании мы высказываемся по очереди, чтобы каждый имел возможность высказаться. Часть времени может быть предоставлена для высказываний новичков.
- Новичкам рекомендуется прислушиваться к тем, чьи высказывания вызывают у них отклик. Мы сосредоточиваемся не на различиях, а на сходствах. Это может помочь в поиске наставника или друзей по выздоровлению для поддержки между собраниями.
- Мы высказываемся только как члены Нар-Анона.
- Мы не упоминаем другие программы, учреждения или реабилитационные центры.
- Важным инструментом на собраниях является литература, одобренная конференцией Нар-Анона (ЛОК).

### **Вклад в своё выздоровление**

- Мы пришли в Нар-Анон из-за наркомании близкого человека или друга, но вскоре мы научились переводить фокус внимания на себя.
- Личное выздоровление является целью собраний групп Нар-Анона. Мы узнали, что не можем выздороветь, если сконцентрированы на том, что сделал или делает наркоман.
- Мы не обсуждаем сторонние вопросы, в том числе религию, политические взгляды или методы лечения наркомании.
- Мы делимся своим опытом о том, что сработало или не сработало для нас, позволяя другим находить собственные решения.
- На личном опыте мы пришли к пониманию, что наркомания — это болезнь, и мы не можем её контролировать так же, как и любую другую.

## **Общая информация**

- Мы не обсуждаем ни поступки наркомана, ни виды наркотиков, которые он употребляет. Мы сосредоточиваемся на том, как поступки наркомана влияют на нас.
- Мы не обсуждаем реабилитационные центры или программы для наркоманов.
- Мы не обсуждаем выздоровление или отсутствие выздоровления наркомана.
- Мы не даём советов.
- Собрание группы Нар-Анона не является групповой терапией.
- Мы не поддерживаем интервенцию – вмешательство друзей или родственников с целью заставить наркомана признать проблему, но и не отговариваем от этого.
- Несмотря на то, что мы проводим собрания в помещениях при реабилитационных центрах, церквях или других учреждениях, мы не связаны ни с какой организацией. Мы просто арендуем помещения на имеющиеся у нас средства.
- Мы не обсуждаем лекарства, применяемые для лечения наркомании.
- Несмотря на то, что у нас нет членских взносов или оплаты, наша Седьмая Традиция гласит, что каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне. Мы передаём по кругу корзинку для пожертвований, чтобы иметь возможность покупать литературу для собраний, оплачивать аренду, чаепитие или делать денежные пожертвования структурам обслуживания. Новички по желанию.
- Мы просим отключать электронные устройства или переводить их в беззвучный режим на время собрания, чтобы не мешать остальным.

В Нар-Аноне мы помогаем друг другу тем, что делимся опытом, силой и надеждой, а не даём советов. Мы стали применять Шаги, Традиции, Концепции служения и принципы программы Нар-Анона в своей жизни и обнаружили лучший способ жить. Звонки другим членам Нар-Анона, работа с наставником и служение помогают нам справляться с влиянием семейной болезни наркомании.