

Что такое Нар-Анон?

Вы смертельно устали быть больными и усталыми? Вы испробовали все, что только могло прийти вам в голову, чтобы изменить наркомана, и ничто, 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 существует для тех, кто познал чувство отчаяния 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 чей-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 днём, не предсказывая будущее. Мы учимся, как быть 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 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 узнаём, 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 (naranon.ru) или позвоните на горячую линию по телефону +7-985-197-09-60. Вас направят на ближайшее собрание группы в вашей области.

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 пустякам? Похожа ли вся ваша жизнь на кошмар?

16. Вам неловко и стыдно обсуждать вашу ситуацию с друзьями и родственниками?

17. Вы разочарованы, что ваши попытки контролировать ситуацию ни к чему не приводят?

18. Проявляете ли вы излишнюю заботу и стараетесь скрыть ситуацию?

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

naranon.ru, shop.naranon.ru

Этот буклет можно копировать на белой бумаге

Москва 2019

Страдаете от наркомании любимого человека?



НАР-АНОН предлагает надежду

для родственников и друзей наркозависимых

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