



www.nicotine-anonymous.org

Публикации

Служба Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых принимает переводы, добросовестно выполненные участниками Анонимных Никотинозависимых, если текст максимально соответствует изначальному содержанию и передаёт смысл литературы, одобренной Конференцией

Авторские права и правила печати

Все лица и организации должны получать письменное разрешение от Всемирного Офиса Обслуживания Анонимных Никотинозависимых, прежде чем цитировать и перепечатывать любые оригинальные материалы Анонимных Никотинозависимых. Ксерокопирование печатных материалов Анонимных Никотинозависимых или копирование с сайта Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых на любой сайт или для публичного распространения является нарушением авторских прав. Мы рекомендуем читать ознакомительные материалы Анонимных Никотинозависимых на официальном сайте Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых и/или приобретать литературу полностью или частично в нашем интернет-магазине.

Соглашение о переводах

Все переводы литературы Анонимных Никотинозависимых, предоставленные Всемирному Обслуживанию Анонимных Никотинозависимых, одобренные на основании добросовестного сотрудничества согласно Соглашению об отказе от ответственности, становятся собственностью Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Люди, организации и члены Анонимных Никотинозависимых, которым выдаётся разрешение на производство, распространение и продажу переведённых материалов должны отчитываться об этой деятельности перед Всемирным Офисом Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Из полученных средств может быть запрошено денежное пожертвование в поддержку Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых. Размер пожертвования определяется при участии членов Совета Всемирного Обслуживания Анонимных Никотинозависимых.

Слоганы Анонимных Никотинозависимых: как жить без никотина радостным, счастливым и свободным

Вместе мы обретаем силу меняться

Многие из нас раньше ставили на себе крест и думали, что никогда не смогут жить без никотина. Возможно, мы также думали, что проблема в слабости характера или изъяне, присущем именно нам. А всё потому, что на самом деле мы недооценивали силу воздействия никотина.

На собраниях мы видим и слышим, что мы вовсе не уникальны и не одиноки в нашей проблеме. Мы с удивлением открываем для себя, что другие люди имеют схожий опыт борьбы с пристрастием и зависимостью. Мы поддерживаем друг друга, будучи едиными в своей надежде на выздоровление.

Продолжайте регулярно посещать собрания

Для того, кто активно употребляет никотин, лучшее, что можно сделать после первого собрания – прийти на следующее. Назначить себе дату отказа от никотина — дело не первостепенной важности. Так как мы все склонны прятаться за дымовой завесой, всё что нужно на первом этапе – регулярно посещать собрания.

Дорогу осилит идущий

У большинства из нас что-то вроде близких отношений с никотином. Поэтому чтобы отказаться от него и оставаться свободным от этой зависимости, нам нужна готовность не пасовать перед трудностями. Зачастую верность взятому обязательству облегчает путь к выздоровлению, который нам предстоит пройти.

В жизни нередко бывают ситуации, когда требуется проявить упорство именно в тех областях, где мы склонны опустить руки. У всех нас свои «тараканы», и каждый человек должен самостоятельно принимать решения. Но есть хорошие новости: дальше мы продвигаемся в выздоровлении, тем легче нам становится.

Первым делом — главное

Всякий раз, когда возникает тяга или когда под воздействием дефекта характера мы теряем здравомыслие, мы должны сразу же начать действовать, используя инструменты «скорой помощи» нашей программы. Практикуя Шаги и применяя инструменты (собрания, звонки, литература, спонсор, служение), а не делая то, что причинит нам ещё большую боль, мы призываем целительную силу войти в нашу жизнь.

Позвонить, чтобы не закурить

Мы можем изменить привычную реакцию и «обмануть» тягу, если возьмем телефон и поделимся с кем-то нашими переживаниями. Мы можем позвонить спонсору, члену сообщества или любому надежному человеку, до которого можем дозвониться. Пока мы набираем телефон, наблюдаем за чувствами. Когда мы употребляли никотин, мы присутствовали физически, но не ментально. Благодаря «звонку другу», мы устанавливаем осознанный контакт с другими людьми. Позволяя другим прийти нам на помощь, мы помогаем им в их собственном выздоровлении.

Тише едешь — дальше будешь

Суть этой программы вовсе не в моментальном чудодейственном исцелении. Выздоровление — это процесс, в котором мы отпускаем старое и учимся новому. С течением времени, применяя новые модели поведения, мы стремимся достичь нового, долговечного результата.

Постепенно мы развиваем способность адекватно *отвечать* на негативные ситуации и таким образом становимся *ответственными*. Когда мы научимся принимать сам процесс, а не «быстро всё исправлять» в погоне за результатом, как мы делали это раньше, мы увидим результаты регулярной практики.

Одна затяжка — и снова пачка в день

Даже одна затяжка способна снова ввергнуть нас в водоворот приступов тяги и возвратит в плен одержимости «потребностью» или «необходимостью» употребить или потакать удовольствию, как

некоторые из нас воспринимали свою зависимость. Как бы то ни было, сделав лишь одну затяжку, мы больше не могли остановиться. Большинству из нас довелось испытать это на собственном опыте.

Ещё до того как наши руки дотянутся до «наркотика», срыв уже происходит у нас в голове. Фантазируя и лелея романтические представления о курении, мы снова даем сигарете шанс. Мы должны честно поступать с такими неясными размышлениями, иначе они приведут нас к срыву. Мы должны признать одну простую истину: всего одна затяжка способна сбить нас с правильного пути.

«Спасибо, Господи, что сегодня я познал чистый день без никотина. И завтра, молю тебя, даруй мне еще один день чистоты».

Выбирайте веру вместо страха

Пред лицом жизненных перемен у нас всегда есть выбор между верой и страхом. Возможно, мы настолько привыкли реагировать на проблему каким-то определенным образом, что нам кажется, будто не существует других возможных сценариев. Выздоровление учит нас, что наше поведение и отношение – дело нашего выбора. Мы можем выбрать веру в Высшую Силу вместо того, чтобы полагаться на наркотик. С верой мы обретаем умиротворение и спокойствие, которое мы искали, открывая пачку за пачкой.

Курить — не вариант

Будучи зависимыми от никотина, мы выработали длинный список отговорок и оправданий, почему мы продолжаем курить. Никотиновая зависимость очень мощная и хитрая. Сигарета захватывает и контролирует наш мыслительный процесс и становится иррациональной непреодолимой реакцией на любой жизненный опыт.

Со временем мы открываем для себя правду: никотин не решит ни одну проблему. По мере выздоровления мы учимся использовать более здоровые и эффективные методы, не прибегая к никотину. Чем больше мы работаем по Программе, тем больше осознаем тот факт, что курение больше не является одним из возможных вариантов поведения.

Чем проще, тем лучше

Находясь в стрессе, очень важно остановиться и подумать, как упростить ситуацию (*англ. S.T.O.P. = Simplify The Options, рус. — упрости варианты. Прим. перев*). Это поможет вернуться в состояние душевного покоя и умиротворения, и тогда нам не захочется вдыхать что-либо кроме чистого воздуха.

К тому же, легче придерживаться именно простых инструментов. Сложные схемы зачастую заканчиваются, не успев начаться, или попросту не выдерживают проверку временем. Зависимые имеют тенденцию усложнять жизнь, избегая простых истин.

В выздоровлении мы помним, что всегда можно взять паузу, постараться упростить ситуацию и сделать «следующее правильное действие». Эта программа ненавязчива и проста.

Молитва в каждом вдохе

Молитесь при малейшем появлении тяги. Если дефект вашего характера вот-вот вырвется наружу и вы почувствуете, что наломаете дров — просто помолитесь.

Возьмите паузу, чтобы сделать хотя бы один глубокий вдох. Это поможет вам сместить фокус внимания и избавиться от навязчивой мысли. Дыхание — постоянная связь с жизнью, и оно может служить способом наладить осознанный контакт с Высшей Силой.

Признание бессилия – начало победы

Признать бессилие в этой программе не равнозначно поражению. Капитулировать означает признать болезнь и получить мгновенное облегчение. Когда мы перестаем сражаться с зависимостью, мы обнаруживаем больше сил. После признания своего поражения, мы действительно готовы меняться.

Для начала давайте признаем бессилие перед отговорками от посещения собраний. Затем, когда мы прошли первые три Шага, мы начинаем отпускать эту заведомо провальную борьбу, в которой мы не в состоянии одержать победу один на один. И если нам претят мысли о религии, мы готовы выработать собственное понимание Бога.

Теперь мы обращаемся к Высшей Силе, как мы её понимаем, и попросим Её забрать у нас зависимость от курения. Мы можем сказать: «Пожалуйста, помоги мне, слабому никотинозависимому». Мы можем попросить о милости, которую никотин никогда нам не давал.

Со временем и воздержанием, тяга уменьшается, но нам также придется смириться с тем фактом, что желание закурить все еще возникает время от времени. Принимая капитуляцию, мы получаем умиротворение. И с этим спокойствием, мы делаем здравый выбор, который способен изменить нашу жизнь.

Подготовка, практика, молитва, прогресс

Опыт, которым с нами делятся другие анонимные никотинозависимые, помогает нам обрести готовность. 12 шагов и инструменты программы помогают нам в регулярной практике. Параллельно мы молимся об осознанном контакте с Высшей Силой. И однажды мы сможем достичь намеченной силы.

Извлеки урок из ситуации

Если мы постараемся воспринимать все жизненные события как уроки, то это может многому нас научить. Открытый ум восприимчив. Уроки, которые преподносятся нам сегодня, могут касаться развития качеств характера, над которыми нам следует поработать, таких как принятие, мужество, смирение, сострадание или любых других.

Наша Высшая сила даёт нам массу возможностей научиться применять принципы 12 Шагов во всех наших делах.

Следи за собой

Мы признаём, что воздержание от никотина — лишь ремиссия нашего заболевания, а не полное и окончательное исцеление от него. Нам нужно оставаться бдительными, чтобы не пробудить зависимость вновь. В ежедневных решениях нам необходимо руководствоваться 12 Шагами, потому что каждый чистый день — это дар.

Мы работаем по Шагам и концентрируемся на собственном выздоровлении, а не на том, чтобы давать непрошенные советы и критиковать других. Будучи зависимыми, нам нужно остерегаться опасных для нашего выздоровления ситуаций и помнить напоминание Программы: «Следи за собой».

Молитесь и будете услышаны

Молитесь и вы увидите себя в новом свете: способными смириться с тягой без употребления. Вы также узнаете, что возможность – это новая надежда, а выздоровление – это здравомыслие и умиротворенность.

Составленные нами молитвы оказываются гораздо лучшим инструментом самопомощи, чем никотин. Вместо затычки мы можем произнести молитву. Уединившись в своем уме и сердце, мы можем молиться где угодно. Нет знаков, запрещающих нам молиться, и мы всегда имеем возможность установить осознанный контакт с Высшей Силой.

Интимность личной молитвы улучшает наши отношения с собой и другими. С таким духовным настроем мы способны развивать более глубокие связи с окружающими. Существуют разные способы употребления никотина: через трубку, сигарету и нюхательный табак, но выздоровление приходит только через духовную жизнь.

Не беспокойтесь о весе

Для быстрого достижения здравомыслия нам следует научиться расставлять правильные приоритеты. Мы хотим решать первоочередные задачи первыми. Многие из нас волнуются, что после отказа от употребления никотина мы начнем больше есть и наберем вес. Наша программа стремится к предельной честности. Иногда люди и вправду набирают вес. У нас меняется обмен веществ, и мы часто заедаем тягу к никотину. Физические и эмоциональные эффекты прибавки веса необходимо учитывать, но они не идут ни в какое сравнение с важностью отказа от курения. Опасность никотиновой зависимости в значительной степени перевешивает прибавку в весе.

По мере обретения чистоты от никотина, у нас появляется желание есть более здоровую пищу и очищать организм большим количеством воды. Интенсивные упражнения также помогают снять напряжение и облегчить синдром отмены, который мы можем испытывать при отказе от никотина.

Наш приоритет – прекратить употреблять никотин в какой бы то ни было форме. После решения этой первоочередной задачи, многие другие станут нам под силу. Поэтому на первых порах выздоровления мы вполне можем на некоторое время отложить беспокойство по поводу веса.

Учитесь проживать чувства и совладать с ними

Когда мы курили, мы «закупоривали» свои чувства и не давали им выхода. Часто они превращались в обиды. После отказа от употребления никотина, со временем мы открываем для себя истинную природу своих чувств. Поначалу эмоции, которые мы ранее «закуривали», заставляют нас чувствовать себя неловко и некомфортно, будто бы захлестывая нас с головой.

Мы также узнаем, что теперь иначе воспринимаем некоторые вещи. Такие чувства как злость и грусть могут быть явными сигналами, что в ситуации следует разобраться. В Молитве о Душевном Покое мы просим мужества двигаться вперед, проживая наши чувства.

Выздоровление также даёт нам новую возможность для радости. Постоянное чувство благодарности за обретенную свободу от никотина поистине удивительный опыт.

Каждый шаг – акт веры

Ходьба — это падение вперёд с верой, что следующий шаг подхватит нас на лету. Порой всё, на что мы способны — это сделать лишь малюсенький шагочок, но даже он способен сдвинуть нас с мёртвой точки. Мы не знаем, насколько далеко зайдём и где именно окажемся, но каждое движение вперёд — это акт веры.

Работа по любому из 12ти Шагов – акт веры. Чем больше мы меняемся, тем яснее понимаем, что истинная сила состоит в действиях, основанных на вере. Мы черпаем вдохновение в духовной жизни.

Не стремитесь скорее стать «выпускником»

Риск срыва всегда подстерегает бывших курильщиков, и очень многие испытали его на своём опыте. Мудрость состоит в том, чтобы успокаивать себя мыслью, будто бы закурить снова — совершенно невозможно. Мы осознаём, что смирение работает эффективнее всего. Истории, которыми делятся другие, напоминают нам о той ужасной цене, которую нам придётся заплатить, если мы недооценим силу этого хитрого врага. Мы ценим возможность принадлежать Сообществу, которое предлагает постоянную поддержку и возможность служить другим. Мы стремимся развить благодарность, а не поскорее получить диплом об окончании программы.

Старайтесь удержать то, чего достигли

Мы не сделали это в одиночку. Поэтому важно не принимать как должное наш дар свободы. Пытаясь обрести самостоятельность, многие из нас опять оказывались в плену у никотина. Если мы продолжаем использовать инструменты и осознавать реальность нашего бессилия перед никотином, мы продлеваем наши шансы оставаться чистым. Для нас главное — держаться, и всё будет хорошо.

Будьте благодарны

По мере работы по шагам мы испытываем все большую благодарность. Когда мы приобретаем мудрость отличить то, что мы в силах изменить, от того, что нам следует перепоручить Высшей Силе, нас постигает умиротворение. По мере того как мы узнаём о своём реальном потенциале, мы ясно видим, что многое из того, что мы имеем — просто напросто дар свыше.