

# Как важна поддержка – две истории о непростом опыте выздоровления



*У всех зависимых непростой жизненный путь. Многие из нас остаются чистыми, несмотря на трудности и лишения жизни. Мы справляемся благодаря поддержке и теплу участников сообщества.*

*Подкомитет «Феникс» помогает зависимым с ограниченными физическими возможностями регулярно посещать собрания АН. Газета «Только Сегодня» познакомит вас с ценным опытом двух выздоравливающих зависимых с непростой судьбой. Прочитайте эту статью, чтобы не забывать, как важна поддержка.*

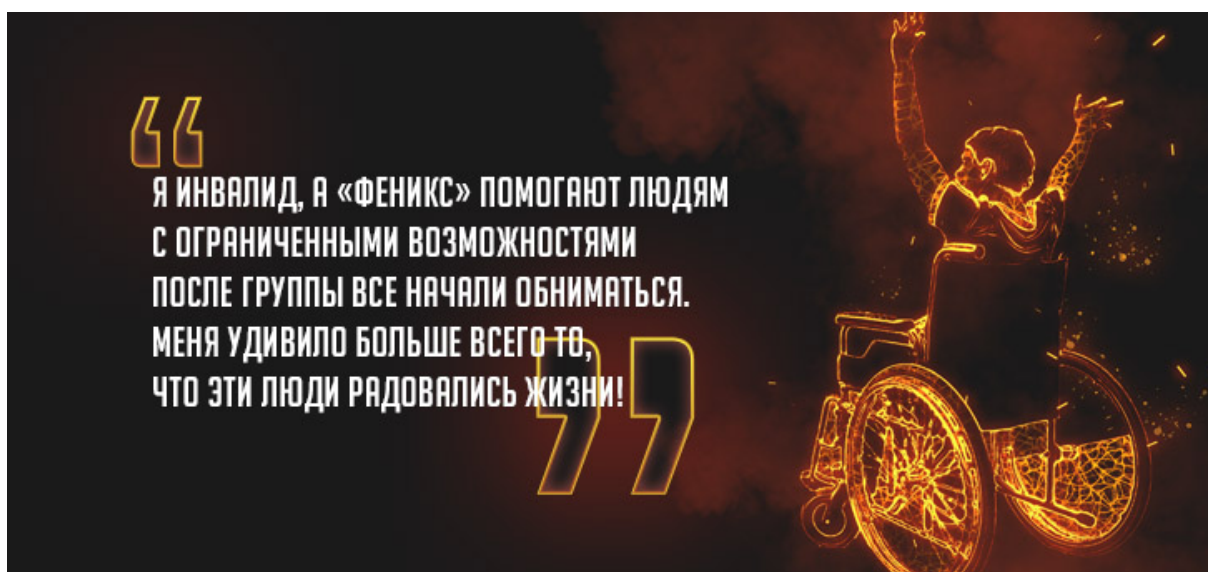
## **История Андрея**

Привет, меня зовут Андрей, я наркоман. Я лежал в больнице и там познакомился с девушкой. Она рассказала мне про сообщество. Значения этому я тогда не придал, но продолжал с ней общаться. Как-то я приехал к ней в гости и сказал: «Давай попробуем сходить на собрание». Накануне я очнулся на квартире у соупотребителя, и мне стало очень страшно от того, что я могу просто сдохнуть в один момент. Именно тогда подумал о том, что можно попробовать сходить на собрание.

## Первое собрание. Участие подкомитета «Феникс»

Первой моей группой была «Пальма». Попасть на неё мне помог волонтер из комитета «Феникс». Я инвалид, а «Феникс» помогают людям с ограниченными возможностями. Первое собрание было для меня абсолютно не понятным. После группы все начали обниматься. Меня удивило больше всего то, что эти люди радовались жизни!

О проекте «Феникс» я узнал от той же девушки из больницы. Она сказала, что они помогают людям, которые не могут самостоятельно добраться до группы. Если я собираюсь на собрание, то оставляю заявку в чате WhatsApp. Потом координатор ищет волонтера. Волонтер со мной уже связывается сам, мы договариваемся о встрече и едем на группу. «Феникс» в этом плане очень сильно помогает. Помимо этого, «Феникс» помогает мне ездить в больницы и решать свои вопросы.



## Как изменилась твоя жизнь?

Я понял, что без сообщества я сорвусь. Был очень непростой момент: я лежал в больнице, и человек рядом со мной заваривал раствор. У меня был большой соблазн употребить, но тогда хватило силы воли остановиться.

Я продолжаю выздоравливать, потому что, как не крути, жизнь стала лучше. Я стал на многие вещи смотреть по-другому. Взгляды на жизнь поменялись кардинально. Закончились ругани и недопонимания с родителями. Я

помирился со своей девушкой, и сейчас мы опять живём вместе. Люди, которые знали меня в употреблении, тоже относятся ко мне по-другому. Больше нет той неприязни, которая была раньше.

Я остаюсь чистым два с половиной года только благодаря программе. Отдельное спасибо комитету «Феникс» – не только за волонтерскую деятельность, а за всю их помощь.

## **История Кати**

Меня зовут Катя, я наркоманка. В сообщество я попала пять с половиной лет назад. Из-за принудительного лечения мне надо было посещать психолога. Я сама прекратила употреблять тяжелые наркотики, но могла иногда прибухнуть. Психолог мне сказала: «Я не могу тебе помочь, тебе нужны Анонимные наркоманы. Ты уже не употребляешь, но не можешь научиться жить в трезвом состоянии». Так я попала в сообщество и стала ходить на группы.

## **Снегопад и помощь «Феникса»**

На тот момент я была сильно разрушена по всем фронтам: и физически, и морально. На группы я ходила на костылях. На одной из групп я услышала, как одна девочка делала объявление про «Феникс».

Я собралась на группу в очередной раз. На улице был сильный снегопад. На тот момент я ходила только на костылях и уже хотела отказаться идти на группу из-за снегопада. Я созвонилась с анонимными и сказала, что одна девочка говорила на группе о проекте «Феникс». На что мне ответили: «Как ты думаешь, для кого это было сказано?». Я набрала той девочке, и она меня соединила с координатором «Феникса».

Так я познакомилась с «Фениксом». Они отвезли меня на группу. Служащие «Феникса» очень сильно поддерживали меня, я им благодарна. Это были мои первые шаги в сообществе. Я попала в АН «с улицы». У меня не было никакой поддержки или знакомых в АН. Ребята из «Феникса» возили меня на группы, на разные встречи и пикники. Благодаря им я познакомилась со многими

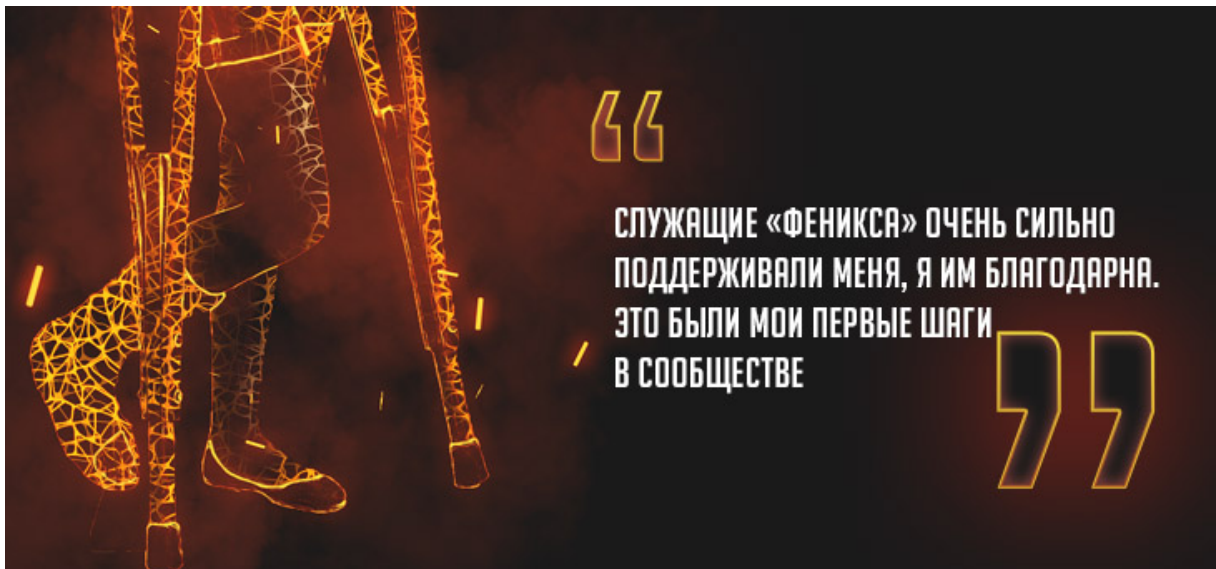
ребятами в сообществе и потихонечку начала вливаться в эту тусовку.

## Как ты решила выздоравливать?

Как такового решения не было. Я без сообщества перестала употреблять тяжелые наркотики и думала, в принципе, что все нормально. Употребление меня разрушило: меня преследовали панические атаки, я не выходила из дома и не спала. Я радовалась, что хотя бы не употребляю. По сравнению с активным употреблением – это цветочки. Когда я стала ходить в сообщество, мои первые впечатления были разные: кому-то я не верила, кого-то оценивала. Думала: «Что вы можете сказать, пару раз курнули и всё! А я с инвалидностью, судимостью и такими сильными разрушениями».

Я выходила на улицу только к психологу. Мне просто некуда было идти: ни друзей, ни работы. Моя семья мне не верила. Благодаря сообществу у меня появилось ещё одно место, куда мне нужно идти. Появились ребята, которые стали мне звонить, поддерживать меня.

Сначала-то я не очень хотела оставаться. После двух групп я думала, что и без них нормально. Мне позвонил один мальчик анонимный и сказал: «Ну если тебе нормально, Кать, то живи». Я удивилась, что меня никто не заставляет идти. У меня как будто появилась свобода выбора, и тогда я приняла решение сходить ещё на одну группу. Я сходила, и мне снова позвонил тот мальчик: «Кать, я тобой очень горжусь. Ты одна без поддержки пошла на группу». И у меня после этого появилось ощущение, что я не могу его подвести. Человек мной гордится! Так потихоньку, потихоньку стала ходить, и жизнь стала меняться.



## Как изменилась твоя жизнь?

Знаете, хочется сказать и о материальных изменениях – они имеют место. Но больше всего я, наверное, ценю изменения моральные.

Со мной семь лет не общалась сестра. Она говорила, что я позор. Она бы даже не поздоровалась со мной при встрече. Несколько лет назад она мне позвонила и сказала: «Ты даже не представляешь, с какой гордостью я о тебе рассказываю!». Мне очень ценно, что и сестра, и мама гордятся мной сегодня.

Я не так давно задала сыну вопрос: «Ты наверное меня стесняешься, потому что я не такая мать как у твоих друзей?». Я до сих пор могу пропадать ночами в каких-то кальянных, чайных, на группах. На что мне мой сын ответил: «Ты чего, мам, ты такая офигенная, не каждый мой друг так может поговорить с родителями». Очень круто, что мой сын обращается ко мне за помощью и не боится сказать о своих проблемах.

Я, конечно, не ору на каждом углу, что я наркоманка, но, если мне приходится об этом говорить, допустим, в поликлинике или больнице, я это говорю сейчас без капли стеснения. И я вижу реакцию людей. Кто-то удивляется, кто-то поддерживает. Пока я не столкнулась ни разу с тем, чтобы мне сказали: «Фу, дрянь, отойди отсюда», – как это было раньше.

Это, наверное, самые ценные изменения, которые произошли в жизни,

благодаря сообществу. Благодаря поддержке, которую я получила в Анонимных Наркоманах, я остаюсь чистой. На сегодняшний день у меня 4 года и 2 месяца. Спасибо сообществу!

*Служащие Газеты «Только Сегодня» благодарны ребятам за решение поделиться своим опытом! Большое спасибо подкомитету «Феникс» за равнодушное отношение и бескорыстное служение! Помните - поддержка важна всегда.*