

СЕМЕЙНАЯ ГРУППА НАР-АНОН



не связана с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической группировкой или сообществом; не участвует в полемике по каким бы то ни было вопросам. не выступает ни за ни против чего бы то ни было. Членство бесплатное.

КАК ПОЯВИЛАСЬ ГРУППА НАР-АНОН?

10 октября 2007 года появилось Сообщество Нар-Анон семейная группа для родственников и друзей наркоманов. Ее основателями стали матери наркоманов Надежда и Валентина. Основой работы Сообщества стала программа Двенадцать Шагов, заимствованная у Анонимных Наркоманов.

Весть о появлении группы Нар-Анон среди Анонимных Созависимых быстро разнеслась, и стало резко увеличиваться количество желающих, стать членами группы Нар-Анон. У каждой группы должно быть свое неповторимое название, посоветовавшись на собрании, единогласно решили назвать группу Нар-Анон «Лилия».

ПОЧЕМУ «ЛИЛИЯ»?

«Водяная Лилия распускается на зеркальной поверхности пруда, ее белоснежная корона опирается на круглый лист, подобно плавающему блюду с чашкой. А под водой переплетающиеся корни кроются где-то глубоко в иле»

Подобно цветку Лилии, чтобы решить какие-то жизненные проблемы, мы должны нырнуть очень глубоко, оторвавшись оттого, что на поверхности и преодолеть трясину эмоционального беспорядка. Надо постараться более четко увидеть ситуацию, принять во внимание все свои эмоции и представить, что зачастую, причина нашего затруднения, как у Лилии, глубоко под тяжестью различных наслоений. Время, работа, мудрость сделают нас способными к постижению прекрасной реальности, к развитию в себе положительных качеств и к достижению гармонии в отношении с миром.

02 июня 2008 года наша группа связалась с Мировым Центром Обслуживания Нар-Анон в Калифорнии, подали в Офис заявку на регистрацию группы и включения нас в список зарегистрированных групп Нар-Анон. 17 июня Мировой Центр Обслуживания Нар-Анон официально зарегистрировал и включил нас в список зарегистрированных групп в России.

ЧТО ТАКОЕ НАР-АНОН?

Семейные группы предназначены для тех, кто знает или испытывал чувство отчаяния в связи с наркоманией очень близких людей. Мы также шли этим несчастливым путем, и нашли ответ в ясности и спокойствии духа.

Когда вы придете в Нар-Анон, вы больше не будете одиноки, но найдете настоящих друзей, которые понимают вашу проблему так, как немногие другие. Мы будем уважать вашу конфиденциальность и анонимность так же, как, мы надеемся, вы будете уважать нашу. Мы надеемся, что вы обретете уверенность в том, что никакая ситуация не является безвыходной и нет такого несчастья, которое невозможно преодолеть.

Наша программа выздоровления опирается на Двенадцать Шагов, применяемых товариществом Анонимные Наркоманы. Она не является религиозной, но программой духовного образа жизни. Мы обнаружили, что работа над этими шагами приводит к решению практически любой проблемы. Мы просим вас применять эту программу и эти шаги очень серьезно. Это оказалось полезным для нас, так же как программа Анонимных наркоманов - для зависимых от наркотиков. Мы только просим мудрости и мужества видеть самих себя такими, какими мы в действительности являемся, изменять самих себя с помощью высшей силы, как мы ее понимаем, и милосердия, чтобы относиться к нашим больным близким с любовью и остановить попытки изменить их.

Будьте открыты новому и посетите как можно больше собраний Нар-Анон. Чувствуйте себя вправе задавать вопросы и участвовать в обсуждении. Вы быстро найдете новых друзей и ощутите себя частью группы.

Поняв, что наркомания - это болезнь, и признав, что мы не властны над ней, так же как над жизнью других людей, мы становимся готовыми предпринять полезные и конструктивные шаги в отношении самих себя. Тогда и только тогда мы сможем оказать хоть какую-то помощь нашим близким.

НУЖЕН ЛИ ВАМ НАР-АНОН?

Задайте себе перечисленные ниже вопросы и ответьте на них себе настолько честно, насколько сможете.

1. Случается ли, что Вам приходится оправдывать или прикрывать наркомана?
2. Есть ли у вас причины не доверять наркоману?
3. Становится ли трудным для вас верить его/ее обещаниям?
4. Случается ли, что Вас лишает сна беспокойство за зависимого от наркотиков близкого человека?
5. Пропускает ли этот человек часто учебу без вашего ведома?
6. Отсутствует ли он на работе или делает чрезмерные расходы?
7. Пропадают ли непостижимым образом вещи и деньги из дома?
8. Приводит ли то, что вы не получаете ответов на свои вопросы, к враждебности и подрыву взаимоотношений или брака?
9. Спрашиваете ли вы себя "Что происходит неправильно?" или "В чем моя вина?"
10. Приводят ли ваши подозрения к тому, что вы становитесь детективом, и боитесь ли вы того, что можете обнаружить?
11. Приводят ли обычные семейные разногласия к вражде и насилию?
12. Избегаете ли вы общественных обязанностей, используя при этом неясные отговорки?
13. Замечаете ли вы, что все в большей степени избегаете приглашать в дом своих друзей?
14. Вызывают ли события и трудности, относящиеся к жизни супруга, ребенка или друга, головную боль, проблемы с желудком или сильное беспокойство?
15. Вызывают ли какие-то незначительные поводы раздражение у Вашего супруга, ребенка или друга? Кажется ли вам, что ваша жизнь превратилась в кошмар?
16. Ощущаете ли вы замешательство и неспособность обсудить ситуацию с друзьями или родственниками?
17. Оказываются ли ваши попытки контролировать ситуацию тщетными?
18. Стараетесь ли вы приспособиться и "не раскачивать лодку"?
19. Продолжаете ли вы стараться сделать все как можно лучше, и по-прежнему ничего не помогает?
20. Изменился ли образ жизни вашего близкого? Думаете ли вы когда-либо о том, что он, возможно, употребляет наркотики?

Если вы ответили ДА на четыре и более вопроса, то, возможно, Нар-Анон сможет дать вам ответы, которые вы ищете.

Когда мы полностью осознаем и примем тот факт, что наркомания - это болезнь, что это болезнь одновременно психики и тела, и что мы бессильны перед ней, мы становимся открытыми тому, чтобы научиться более здоровому способу жить.

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. ПРИНЯТЬ И ПОНЯТЬ?!

Возможно, Вы даже не подозреваете, что химическая зависимость - это болезнь, так же как и, например, диабет или рак. Да это действительно болезнь, и нужно принять этот факт, требовать от химически зависимого бросить употреблять наркотики, равносильно тому, что Вы будете требовать от человека больного диабетом, что бы он прекратил им болеть.

Жизненно важно, чтобы Вы и Ваш близкий – оба поняли и приняли эту концепцию. Сделав это, Вы, вероятно, придете к пониманию того, что человек, злоупотребляющий наркотическими препаратами, делает это не умышленно, а потому что он болен. Ваше волнение, разочарование и гнев несколько ослабеют, и Вы сумеете подойти к ситуации более объективно и конструктивно.

Вы ведь не станете винить своего ребенка за то, что он Подхватил грипп. Вместо этого Вы покажете чадо врачу, который точно установит диагноз и сделает все возможное для его скорейшего выздоровления. Точно так же нельзя порицать химически зависимого человека за то, что он химически зависим. Что можно сделать - так это помочь ему отправиться на лечение, в котором он нуждается (на сегодняшний день в Алтайском крае и за его пределами работают реабилитационные центры для наркозависимых).

Поведение наркомана порой переходит из крайности в крайность, что смущает, а порой даже ставит в тупик Вас и окружающих. Он (или она) могут не осознавать своей непреодолимой тяги к наркотику, от которой, тем не менее, никуда не денешься, очень трудно принять такой факт, что химически зависим, болен, очень трудно понять, что он это делает не специально, очень трудно сдерживаться, когда в очередной раз укололся, поклявшись, что больше никогда этого не сделает ... Все это очень трудно для

принятия и понимания, но к этому нужно расположить себя и больше читать литературу, с помощью которой можно изучить, что такое на самом деле химическая зависимость.

Люди, которые никогда не сталкивались с проблемой наркомании, или не работали в этой сфере, относятся к наркомании (наркоманам в частности) как к чему-то страшному, постыдному, с презрением (можно так и далее перечислять), но мало кто знает, что такое на самом деле, и уж явно не относятся с пониманием и сочувствием к людям которые с этим столкнулись или которые стали употреблять наркотики. Это печально.

Мы узнали, что наркомания - это болезнь, а не распущенность. Она затрагивает одновременно две сферы. Физическая зависимость сопровождается зависимостью психологической. Эта болезнь может быть приостановлена, но никогда не излечена до конца. В этом отношении наркомания схожа с диабетом.

Мы не можем предотвратить употребление наркотиков наркоманом, как не можем остановить кашель при болезни. Ни один человек, ни врач, ни служитель церкви, ни семья не могут сделать этого за самого наркомана.

Мы обнаружили, что употребление наркотиков не свидетельствует о нелюбви наркомана к семье. Это не вопрос любви, но болезни. Химически зависимый от наркотиков потерял способность выбирать, когда речь идет о наркотиках. Даже если он знает, что произойдет после того, как примет первую таблетку или сделает первый укол, он все равно сделает это. Это "безумие" так мы говорим об этой болезни.

СОЗАВИСИМОСТЬ

Созависимость - это понятие пока почти неизвестно обычному человеку. Термин "созависимость" появился в результате изучения природы химических зависимостей, их воздействия на человека и влияния, которое оказывает заболевание химически зависимого на окружающих. Например, наркоман зависит от наркотиков, а его близкие зависят от самого наркомана. С одной стороны, это просто общая фраза, все мы по-разному зависим друг от друга. Но созависимость отличается от других зависимостей и имеет особенности и черты, носящие болезненный характер. Болезненный, потому что мы зависим от больного человека и как бы заражаемся от него его болезнью. Но заражение этой болезнью, как и любой другой, происходит не сразу, и у каждого человека в силу его характера, личностных особенностей, образа жизни, жизненного опыта, событий прошлого, заражение и течение болезни происходит специфическим, только ему Одному присущим образом. В первую очередь созависимостью страдают люди, у которых было так называемое "тяжелое" детство, люди из неблагополучных семей, где отсутствовал один из родителей или родители страдали алкоголизмом, наркоманией, где дети подвергались насилию, люди с детскими травмами, полученными не только в семье, но и в школе, на улице, от сверстников, учителей или других значимых взрослых. Сюда же входят жертвы сексуального, физического, эмоционального, сектантского насилия, самих химически зависимых от алкоголя, наркотиков, лекарственных средств и т. д.

В широком понимании термин "созависимость" применим в отношении супругов, партнеров, детей и взрослых детей алкоголиков или наркоманов, самих алкоголиков или наркоманов, которые почти наверняка росли и развивались в дисфункциональной семье.

Созависимость - это болезненное состояние в настоящий момент времени, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной проблеме. Вначале это средство защиты или способ выживания данного человека в неблагоприятных для него семейных обстоятельствах, своеобразная закрепившаяся реакция на стресс наркомании или алкоголизма близкого человека, которая со временем становится образом жизни. Созависимость - это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека. В конечном счете, такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на созависимого во всех других взаимоотношениях. Для такого состояния характерно: 1) заблуждение, отрицание, самообман; 2) компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может сожалеть, но все же действует, как бы движимый невидимой внутренней силой); 3) замороженные чувства; 4) низкая самооценка; 5) нарушения здоровья, связанные со стрессом. Созависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать. Он как будто бы "связан по рукам и ногам". Он постоянно думает "пришел - не пришел", "дойдет до дома не дойдет", "украл - не украл", "продал - не продал", истратил - не истратил" и т. д.

Наличие созависимости у родственника больного алкоголизмом и наркоманией - это всегда фактор риска нового рецидива болезни. Кроме того, все созависимые родственники имеют больше шансов, чтобы самим стать зависимыми от алкоголя или наркотиков.

Путь выздоровления есть и мы по нему идем.

Мы начинаем приобретать ясность мысли и четкость реакций на проблемы. Ясность ведет к умиротворению. Чем больше мы практикуем отстранение в наших взаимоотношениях, тем больше покоя находим в себе.

Отстранение освобождает нас от мук, в которых мы пребывали годами. Наконец, мы можем жить без чувства вины и стыда. Со временем чувство тревоги и низкая самооценка угаснут и заменяются чувством уверенности.

Отстранение приносит свободу и может постепенно привести к чувству умиротворения. Отстранение длительный процесс, сопровождающийся взлетами и падениями. Но только так мы можем приблизиться к нашей Высшей Силе. Отстранение не приходит ни легко, ни быстро. Большинство членов Нар-Анон чувствуют прогресс, если они регулярно посещают собрания Нар-Анон и работают с наставником. Делясь нашими успехами и неудачами с другими, мы получаем новую силу продвижения вперед.

Без опыта, силы и надежды, которым мы учимся у других, отстранение скорее всего остается пустым звуком. Для того, чтобы отстранение стало элементом Вашего характера Вам потребуются усилия и поддержка, которую можно найти в группах Нар-Анон.

ОТСТРАНЕНИЕ

Чтобы преодолеть череду кризисных ситуаций, вызываемых наркоманией, необходимо отстранение. Здесь мы расскажем о том, как отстранение уже помогло людям в Нар-Аноне.

Мы все хотим быть полезными, добрыми, заботливыми людьми. Для многих из нас это было внешним проявлением нашей натуры. Мы помогали другим, особенно нашему наркоману, даже жертвуя многими ради этого. Если у наших любимых наркоманов возникали проблемы, мы были первыми, кто кидался их спасать. Если у них были неприятности на работе, столкновения с милицией, болезненное состояние в результате употребления наркотиков, мы защищали и спасали их и нянчились с ними день и ночь.

Даже, когда они мучили нас, мы, преодолевая физическую и моральную боль, страдали, но пытались помочь. Мы считали эту помощь необходимой, естественной и, не осознавая этого, становились зависимыми от поведения нашего больного родственника. Мы сосредоточились на том, чтобы делать все правильно, отслеживать все проблемы и нести ответственность за все. Наши жизнь и счастье состояли исключительно в том, чтобы все делать для наркомана.

Действительно, многие из нас чувствовали, что у нас нет жизни, отдельной от нашего зависимого супруга, ребенка или друга. Кто-то другой мог понять это, но только не мы, мы отрицали любое предположение на этот счет.

Нар-Анон помог нам увидеть разрушительность и неуправляемость нашего поведения, понять, что оно является одним из симптомов семейной болезни наркомании. Нар-Анон также научил нас пользоваться важным инструментом преодоления этой болезни: ОТСТРАНЕНИЕМ.

Отстранение само по себе не является ни добрым, ни злым. Это просто способ начать наше выздоровление, отстранение помогает нам освободиться от разрушительного влияния наркомании на наши жизни.

Отстранение позволяет нам взглянуть на действительность, на свою ситуацию более объективно и реалистично. Используя отстранение, мы учимся спокойно реагировать на действительность, что позволяет нам принимать разумные и конструктивные решения.

Отстранение - это отделение наших чувств от проблем и от самого наркомана, которого мы любим и о котором мы заботимся. Это не значит, что мы уходим от проблемы, это значит, что мы учимся видеть причину и следствия объективно и без эмоций.

Отстранение не означает, что мы прекращаем любить или заботиться. Мы продолжаем любить нашего наркомана и сопереживать ему, но так, чтобы он сам решил проблемы наркомании и ее последствий.

Прежде всего, мы узнаем, что мы не несем ответственности ни за болезнь, ни за поведение наркомана - это основное. Пока мы чувствовали себя ответственными за наркоманию наших близких и за ее последствия, мы находились в ловушке безумия этой болезни. Наркомания - это болезнь, которую наркоманы не стремились приобрести. Ни мы, ни они не властны решать, кто заболевает, а кто нет.

Мы осознаем, что мы мучаемся от поведения другого человека и, когда мы учимся предоставлять событиям идти своим чередом, мы обнаруживаем, что можем жить своей собственной жизнью, более

управляемой, счастливой и конструктивной. Это не значит, что мы должны жить в одиночестве, это значит, что мы осознаем и развиваем нашу личность.

В Нар-Анонс мы учимся:

- Не позволять, чтобы нами манипулировал или контролировал нас другой человек. Не реагировать автоматически на то, что он делает или говорит. (Остановитесь, соберите все свое терпение и молитесь Ваша Высшая Сила поможет Вам.)
- Не принимать на себя ответственность за других людей. Каждый должен сам нести свою ношу испытаний и ответственности. До тех пор, пока мы не берем на себя работу тех, кого любим, они освобождаются от нее и делают что-то другое, не отвечая за последствия.
- Не стоять на пути предотвращения кризисов – когда наш родственник болен наркоманией, мы не внушаем себе, что это - простуда. Когда наркоман истратил на наркотики деньги, предназначенные для ремонта машины, мы не занимаем деньги у друзей или родственников. В то время, как мы продолжаем предотвращать кризисные ситуации, ничего не улучшается, нам, становится еще труднее.
- Не провоцировать кризис - следующий кризис придет сам по себе. Создание ситуации, которая приведет к новому кризису, только прибавит проблем.
- Не извиняться за поведение наркомана, не покрывать его и не обвинять других. Если наркоман сделал что-то плохое, мы даем ему возможность пострадать из-за последствий. Да, последствия могут коснуться нас и других членов семьи, но мы учимся осознавать, что за поступок нашего родственника - наркомана эмоционально расплачиваться не нам.
- Мы позаботимся о том, чтобы не тревожиться; хотя это звучит ужасно, мы не можем продолжать доводить себя до болезни из-за того, что делает наркоман или из-за того, что произойдет вслед за этим. У нас тоже есть своя жизнь и, если только мы научимся гнать от себя беспокойство, мы начнем жить собственной жизнью.
- Не считать себя лично обиженными наркоманом. За наркотиками мы можем увидеть человека, страдающего болезнью, которая называется наркоманией. Мы учимся сочувствовать ему, не стыдясь за него, потому что он болен неизлечимой болезнью.
- Отстранение сближает нас с нашей Высшей Силой, Потому что без помощи Бога действительно ничего не улучшается.

КАКОВЫ НАГРАДЫ ЗА ОТСТРАНЕНИЕ?

Поначалу, возможно, будут боль, неуверенность и беспокойство. Но со временем бремя каждого станет легче. Когда каждый несет свою ношу, нам проще взглянуть в глаза действительности.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я постараюсь прожить сегодняшним днем, не пытаюсь решить все проблемы в моей жизни сразу. Я могу делать в течение 12 часов то, что испугало бы меня, если бы я должна была делать это всю жизнь.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я буду счастлива. Верно то, что сказал Абрахам Линкольн: «Человек счастлив настолько, насколько он решил быть счастливым».

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я смирюсь с тем, что есть, а не буду стремиться, чтобы все вокруг соответствовало моим желаниям. Я приму мою семью, моих друзей, мою работу, условия, в которых я живу, такими, какие они есть.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я позабочусь о моем личностном росте, я буду упражнять мой ум, я прочту что-нибудь, что требует усилий, размышлений и концентрации.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я сделаю кому-нибудь добро, не ожидая ничего взамен и не стремясь, чтобы о моем поступке кто-нибудь узнал. Я сделаю, по крайней мере, две вещи, которые мне не хочется делать. И если кто-нибудь захочет меня обидеть, я неотреагирую на это.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я буду в согласии сама с собой, я буду выглядеть настолько хорошо, насколько это в моих силах, на мне будет одежда, которая мне нравится, я буду разговаривать тихо, вежливо, никого не критиковать, ни в чем не искать ошибки и не пытаться улучшить или исправить никого, кроме себя самой.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ у меня будет программа действий. Возможно, я не смогу следовать ей в точности, но она у меня будет. Я спасу себя от двух бичей - спешки и нерешительности.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я уделю полчаса времени для расслабления и раздумий.

ТОЛЬКО СЕГОДНЯ я не буду бояться. Особенно я не буду бояться быть счастливой, радоваться всему хорошему, прекрасному и всему полному любви в этой жизни.