

АН - это сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы выздоравливающие наркоманы, которые встречаются регулярно для того, что бы помогать друг другу оставаться чистыми. Эта программа полного отказа от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для членства в АН - это желание прекратить употреблять. Мы предлагаем вам быть восприимчивыми и дать себе шанс. Наша программа основана на принципах, изложенных настолько просто, что мы можем следовать им в повседневной жизни, и главное они работают.

В АН нет никаких обязательств. Мы не входим ни в какую другую организацию, у нас нет ни вступительных, ни регулярных взносов, мы не даем никаких обещаний. Мы не связаны ни с какой политической, религиозной, или правоохранительной организацией и никогда не находимся ни под чьим контролем. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, сексуальной ориентации, убеждений, религии или отсутствия таковой.

Мы не интересуемся тем, сколько и какие наркотики вы употребляли, с кем вы были связаны при этом, что вы делали в прошлом, богаты вы или бедны, мы только хотим знать, что вы намерены предпринять и как мы можем помочь вам. Новичок является самым важным человеком на любом собрании, потому что мы можем сохранить то, что имеем, лишь отдавая. Из опыта групп мы знаем, что те, кто регулярно ходит на наши собрания остаются чистыми.

Это преамбула Анонимных наркоманов.

Кто же такие Анонимные наркоманы? На этот вопрос можно ответить, для начала узнав, кто такой наркоман вообще. Наркоман - это человек, который имеет потребность в употреблении химических веществ с целью достижения состояния измененного сознания, т.е., состояния нетрезвости, невменяемости. Это человек, который развивался в нездоровой атмосфере (см. статью о [дисфункциональных семьях](#)), и в конце концов, вырос человеком с нарушенным эмоциональным фоном, склонным к крайностям, протестам, человек, который не принимает мир, потому что он был к нему жесток, и не принимает себя в этом мире, потому что у него неадекватная самооценка. Ему трудно общаться с людьми, трудно принять решение, он не умеет брать ответственность на себя.

Для наркомана реальность болезненна, и ему ничего не остается, как искать способы бегства от нее в забытие. Наркотики являются в этом смысле "помощниками". Но за эту "помощь" приходится горько расплачиваться, как сказал один наркоман: "Сначала употребляешь, чтобы чувствовать себя лучше, потом, чтобы чувствовать себя нормально, потом, чтобы не сдохнуть".

На каждом этапе зависимости происходят потери: портятся отношения с близкими, теряются друзья, возникают проблемы с учебой, работой, совершаются поступки, которые раньше считались подлыми, гадкими, теряется здоровье, возникают проблемы с законом. И после очередной проблемы наркоман задумывается о том, что что-то в жизни нужно изменить, пытается бросить наркотики, но... проблемы, с которыми он пришел к употреблению не исчезают, а с развитием наркомании усугубляются, и трезвость становится все более мучительной. Он не умеет жить трезвым, он не умеет общаться, принимать решения, он ни к чему не проявляет интерес, жизнь кажется серой, он чувствует подавленность, тревожность, его "накрывают" депрессии, он страдает... и он возвращается к наркотикам снова и снова, или ищет другие способы изменить свое сознание (алкоголь, антидепрессанты, другие наркотики...). Что же делать?

Выход есть. В сообществе Анонимных Наркоманов используется миннесотская модель выздоровления: 12-шаговая программа (см. статью о [методах лечения](#) и в [библиотеке](#)). Химическая зависимость рассматривается как био-психо-социо-духовная болезнь, и выздоровление происходит во всех сферах жизни: на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях. Выздоровливая наркоман не "завязывает" с наркотиками, а решает свои психологические проблемы, из-за которых пришел к употреблению, учится жить трезвым: по-новому чувствовать, воспринимать окружающий мир, переживать проблемы, относиться к людям, принимать решения, совершать поступки, общаться... И происходит чудо: возникает интерес к жизни, желание творить, общаться, любить, дружить, заботиться, жить полноценной, чувственной, насыщенной жизнью.

Официальные сайты NA (Анонимные наркоманы) в России и других странах:

- Россия: <http://na-russia.org/>
- Поиск по городам: <http://na-russia.org/contakti/>
- Москва: <http://www.na-msk.ru/>
- Санкт-Петербург: <http://www.na-spb.ru/>
- Екатеринбург: <http://www.na-ekb.ru/>

- Краснодар: <http://www.na-krd.ru/>
- Ростов-на-Дону: <http://na-rnd.ru/>
- Новосибирск: <http://na-novosib.ru/>
- Киев: <http://www.na-kiev.org.ua/>
- Молдова: <http://www.na-moldova.narod.ru/>
- Израиль: <http://rus.naisrael.org.il/russian/>
- **Сибирь и Дальний Восток** (Барнаул, Белово, Бердск, Бийск, Владивосток, Кемерово, Красноярск, Мариинск, Находка, Новокузнецк, Новосибирск, Прокопьевск, Томск, Хабаровск) <http://www.na-sibiri.ru/>
- Официальный сайт Регионального Комитета Обслуживания Анонимных Наркоманов **Западной России** (Астрахань, Владимир, Волгоград, Волжский, Вологда, Воронеж, Дзержинск, Екатеринбург, Ессентуки, Иваново, Ижевск, Казань, Калининград, Кострома, Краснодар, Курган, Курск, Липецк, Москва, Московская область, Мурманск, Набережные Челны, Нижний Новгород, Новороссийск, Пермь, Пятигорск, Ростов на Дону, Санкт-Петербург и Ленинградская обл., Самара, Саратов, Саров, Ставрополь, Тамбов, Тверь, Тольятти, Туапсе, Тула, Ульяновск, Уфа, Челябинск, Череповец, Энгельс, Молдова (Кишинёв), Белоруссия (Минск), Украина (Одесса).) <http://www.rko-na.ru/>