



[www.nicotine-anonymous.org](http://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.

## **Информация для новичка и о спонсорстве в сообществе Ника**

### **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ**

Не имеет значения, в какой форме вы употребляли никотин и как много раз пытались бросить, если у вас есть желание жить в свободе от никотина, добро пожаловать! Мы обнаружили, что по мере того как мы регулярно посещаем собрания, мы приходим к вере в опыт других участников. Высказывания в группе рождают надежду и помогают нам держать разум открытым. Мы предлагаем посетить несколько собраний, чтобы понять, как поддержка других и ежедневная практика принципов программы Анонимных Никотинозависимых помогла нам обрести дар свободы от никотина.

### **Принять решение перестать употреблять никотин**

Самый эффективный способ доставки никотина в мозг — через лёгкие. Большинство из нас курили сигареты, но есть также и другие способы, такие как сигары, трубки, нюхательный и жевательный табак. Кроме того, есть и никотиносодержащие помощники отвыкания: ингаляторы, пластыри и жвачки. Все эти способы схожи в одном: они содержат никотин. У каждого были свои «причины» употреблять, пусть даже это было лишь желание временно

облегчить тягу. Многие из нас употребляли, чтобы уменьшить физическую и эмоциональную боль.

Теперь, когда вы приняли решение перестать употреблять никотин, вам может быть несколько тревожно. Многим из нас первые этапы выздоровления дались нелегко. Тем не менее, с поддержкой группы, наши переживания уменьшились, и всё прошло намного проще, чем мы ожидали.

Многие из нас употребляли никотин много лет и не могли представить себя без «верного друга». В основе зависимости лежит чувство изоляции. Наши друзья в сообществе дарят нам силу и понимание, которые более всего могут помочь, когда мы, казалось бы, готовы сдать позиции.

### **Сформируйте своё отношение**

Сделайте свободу от никотина приключением! Посмотрите на процесс как на испытание. Используйте каждую преграду на пути к цели, чтобы укрепить свои навыки и повысить дух, чтобы в следующий раз преодолеть препятствие с лёгкостью. Ваша связь с участниками сообщества крепнет, вы обретаете новые навыки поведения. В какие-то моменты вам может быть не по себе, но это быстро пройдёт. Оставайтесь в настоящем, потому что только там находится дар чистоты. Начините проживать жизнь «по одному дню за раз».

### **Просите помощи**

Эта программа начинается с «мы». Мы работаем вместе, чтобы помочь себе и другим достичь цели. Мы на практике применяем опыт Второго Шага, «Силы, более могущественной чем мы, которая может вернуть нам здравомыслие», когда слушаем высказывания на собраниях. Дайте себе зарок позвонить спонсору прежде, чем снова употребить никотин в любой форме. Поговорите с другим участником после собрания. Нам не нужно дожидаться каких-то глобальных неприятностей, чтобы позвонить. Звонок может помочь дождаться момента, когда тяга пройдёт. А позвонить даже до того, как тяга начнётся — отличная страховка на пути к чистоте. Список телефонов — это подключение к истинному источнику поддержки.

Второй Шаг, «приход к убеждению», становится очень интимным процессом, когда мы просим помощи у Высшей Силы, как мы понимаем её. Всё это — часть выздоровления на пути к духовному пробуждению, которое принесёт в вашу жизнь больше надежды, радости и спокойствия.

### **Тяга пройдёт, независимо от того, употребите вы никотин вы или нет**

Мы научились опровергать ложное убеждение, что мы «обязаны» употребить никотин, чтобы жить. Наша зависимость — прогрессирующее заболевание, которое с течением времени лишь усугубляется, если мы не остановимся. Единственный способ по-настоящему освободиться от тяги — это прекратить доставлять никотин в свой организм. Каждая доза никотина запускает новый цикл физической тяги. Отвыкание — непростой период, но неприятные симптомы постепенно пройдут. Наша собственная вера в выздоровление возрастает, когда мы становимся свидетелями свободы и радости у других, а потом и у себя.

### **Если вы будете сражаться, то заведомо проиграете**

Срыв начинается в голове задолго до того, как мы возьмём в руки сигарету. Принятие Первого Шага — нашего бессилия перед никотином — включает в себя осознание, что

употребление не рассматривается как один из вариантов. Многим из нас потребовалось несколько попыток, чтобы в итоге обрести свободу. Единственная неудача — это прекращение попыток. Если мы внимательны, то любая следующая попытка может быть очень полезной, чтобы увидеть триггеры, запускающие нашу «потребность».

### **Напишите список, чего вы хотите достичь в выздоровлении**

Многим из нас пришлось отложить в сторону определённые цели и мечты лишь потому, что мы залечивали никотином тревоги и разочарования. Мы не смели замахнуться на что-то по-настоящему великое — употребление никотина ограничивало наши возможности, поэтому нам приходилось довольствоваться малым. Теперь выздоровление предлагает нам новую надежду, мы меняем старые модели поведения и обретаем новые возможности.

Составьте подробный список причин, почему вы не хотите употреблять никотин. Например, возрастание самооценки, глубокое дыхание, больше энергии, вкусовые качества пищи и так далее. Перечитывать собственные слова может стать источником силы, особенно в стрессовых ситуациях. Оставьте на листочке место для продолжения списка. Свобода от никотина рождает новые возможности.

### **Участвуйте в жизни Ника**

Наша зависимость никогда не даёт нам отпускных. То, что мы сделали сегодня для того чтобы остаться чистым, — не гарантирует чистоты завтра. Участие в жизни Сообщества Ника может очень помочь вам оставаться в чистоте и здравомыслии. Приходите на максимально возможное количество собраний каждую неделю или создайте собственную группу. Делитесь своим опытом, силой и надеждой. Ваша история — это то ценное, чем вы можете поделиться с новичком и ветераном.

Обязательства рождают перемены. Возьмите служение для группы или помогите другому участнику. Приветствуйте новичков, помогайте издавать литературу или мойте чашки после собраний — делайте что угодно, чтобы помочь группе состояться. Служение — это выражение благодарности в действии, а благодарность может служить вратами к умиротворению и душевному покою, которые помогут вам остаться свободными от никотина и жить радостно.

### **Приглашение**

Мы приглашаем вас присоединиться к нам. Через какое-то время, используя программу выздоровления для воздержания от никотина, физически мы достигаем большего здоровья; эмоционально мы становимся спокойнее; духовно мы находим надежду и мужество там, где раньше были сомнения и страх. Наше уважение проявляется в том, что мы не критикуем, не сплетничаем и не даём непрошенных советов. Каждый может работать по этой ненавязчивой программе в собственном темпе, новичкам мы предлагаем найти спонсора для получения помощи и руководства.

## **СПОНСОРСТВО В АНОНИМНЫХ НИКОТИНОЗАВИСИМЫХ**

### **Кто такой спонсор?**

Спонсор — это тот, кого вы просите помочь провести вас по Двенадцати Шагам. Как правило, это тот, кто успешно перестал употреблять никотин. В первую очередь, он или она не понаслышке знает, через что вы сейчас проходите. Спонсорами могут быть те, кто готовы и способны делиться своим опытом выздоровления.

### **Зачем нужен спонсор?**

Обрести свободу от никотина и остаться чистым — не просто, и многим из нас нужна любая помощь. У многих из нас были проблемы с тем, как справляться с жизнью. Иногда нам требовалось руководство и понимание на более личном уровне. Спонсорство может стать большим подспорьем для нас в том, как учиться применять Шаги в нашей жизни. Мы никогда не прекращаем учиться этому.

### **Когда нужно найти спонсора?**

Найдите спонсора как можно скорее, даже если вы пока не перестали употреблять никотин. Это поможет вам на любом этапе выздоровления. Духовные отношения могут начаться на «временной» основе. Тем не менее, важно работать над развитием спонсорских отношений, основанных на честности и доверии. Это помогает улучшить и отношения с другими людьми.

### **Какие преимущества в спонсировании?**

Многие из нас употребляли никотин, чтобы дистанцироваться от своих чувств и других людей. Спонсорство — это прекрасная возможность освоить новый уровень личных отношений. Здоровье и выздоровление — замечательный опыт, которым можно поделиться. Спонсируя других, мы вспоминаем о наших первых порах без никотина. Это помогает сохранить здоровое уважение к этому процессу.

Как спонсорам, нам дан шанс выполнить работу по Двенадцатому Шагу. Мы также получаем свежую возможность переработать собственный опыт прохождения Шагов для дальнейшего духовного пробуждения.