

ДНЕВНИК № 2

Если хочешь, чтобы твоя семья голодала – сядь на иглу.

Ты продолжаешь знакомиться и работать по ступеням. Сегодня мы с тобой рассмотрим еще две ступени 5-ю и 6-ю.

СТУПЕНЬ 5

Признание себя наркоманом. Признание, что без посторонней помощи я не справлюсь со своим недугом.

Есть такие наркоманы, которые колятся, но не признают себя наркоманами, не признают зависимость от наркотика, обычно они говорят:

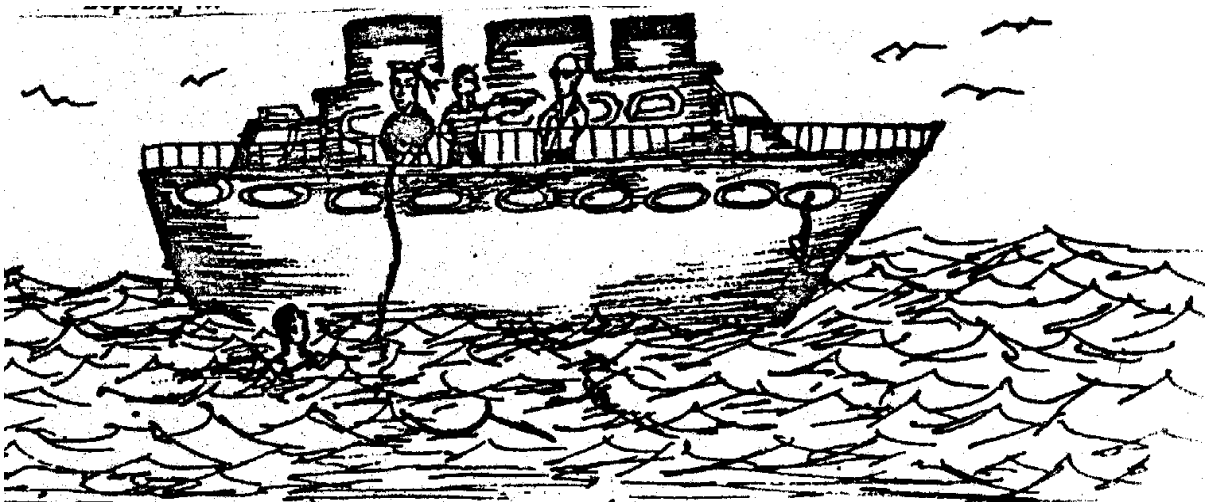
Я колюсь, но я не наркоман.

А тебе надо признать свое бессилие в одиночку справиться со своей бедой и не только признать, а еще и самому протянуть руку навстречу.

П Р И Т Ч А хватайся за веревку.

С корабля за борт упал человек, он тонет и просит о спасении. Люди бросили ему веревку и кричат: «Хватайся за нее!»

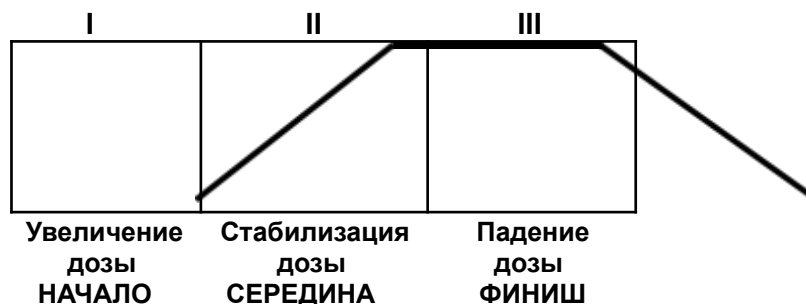
- А вы точно меня вытащите? – спрашивает человек.
- Конечно, вытащим, ты только хватайся быстрее за веревку.
- Но я не уверен, что вы меня спасете.
- Как же мы тебя спасем, если ты не берешь веревку в руки? Мы недавно спасли одного человека, - говорят с палубы.
- Я не верю вам, покажите мне этого человека.
- Вот этот человек, которого мы спасли.
- Но ведь он же сухой, я вам не верю, лучше я попробую сам доплыть до берега.
- Но мы его спасли месяц назад, он уже давно обсох, ты не доплывешь один, ты замерзнешь и погибнешь.
- Но ведь меня сейчас не «морозит», вот когда будет холодно, тогда и возьму вашу веревку ...



Стадии наркомании

Знакомство со стадиями поможет тебе понять на какой стадии ты находишься. Далее ты обращаешься за помощью, это значит, ты признаешь свое собственное бессилие и обращаешься за помощью в клуб. Это обращение к опыту, накопленному человечеством, обращение к видимой силе (клуб), которая тебе поможет. Далее идет обращение к невидимой Доброй силе.

Графически стадии наркомании можно изобразить так:



Стадия 1

Для первой стадии, как видно на графике, идет увеличение дозы для того чтобы получить прежний эффект. Наркоман вынужден это делать, чтобы получить приход, чтобы «поперло», как говорят наркоманы. На первой стадии наркоман перед введением наркотика активен и бодр, а после укола становится вялым, «зависает». Физиологической ломки еще нет, наркоману кажется, что он в любой момент может бросить колоться, поэтому ничего не предпринимает, чтобы прекратить употребление наркотика. На этой стадии колятся, чтобы испытать приятные ощущения. Наркоман не понимает, что уже попал в психологическую зависимость от наркотика.

Стадия 2

На второй стадии идет стабилизация дозы, выше которой последует передоз. Здесь, в отличие от 1 стадии, наркоман перед уколом вялый и сонный, а после оживлен и подвижен. На этой стадии наркоман знает, что если не поставится, то его будет «кумарить». И он идет на любые преступления, лишь бы достать дозу. Родители рассматриваются как источник финансов для получения наркотика.

Стадия 3

Как только начинается снижение дозы, наркоман выходит на третью стадию. Эффект (кайф) не удастся получить, наркоман ставится, чтобы просто не кумарило. В организме накапливается столько яда, что смертельными оказываются прежние дозы. Идет полная деградация личности, разрушается и тело и мозг. Очень близка смерть, некоторые наркоманы ставят себе «золотой укол», последний укол в жизни. Все, точка. Конец 3 стадии – это конец пути. Стоило ли вообще жить ради этого? Не верь, если тебе скажут: «Третья стадия неизлечима», - ты читал письмо Андрея с 10-летним стажем, в клубе есть Александр Д., который колелся 4,5 года, последний год сидел на героине, он был на третьей стадии. Из любой стадии есть выход!

СТУПЕНЬ 6

Обращение к Богу*, Иисусу Христу, Святому Духу, Богородице, святому мученику Вонифатию, Ангелу-Хранителю, святому, имя которого носишь.

Дневник 2

На примере дневника Сергея К., 5 лет на игле.

1. Да, я признаю себя наркоманом. Без чьей-то помощи наркоману невозможно прыгнуть с иглы. Одного твоего желания мало. Нужна обязательно помощь, поддержка со стороны близких или людей, имеющих опыт, как у нас в клубе. У меня мать очень хотела мне помочь избавиться от наркотиков, но не знала каким образом это сделать. Они с отцом хотели сдать меня в милицию, даже несколько раз уже хотели пойти, но я их уговорил этого не делать, прямо почти возле РОВД. Очень многие родители наркоманов не знают, как помочь своим детям.

* Для верующих. При обращении к Богу нельзя Его как-то представлять (например, в виде какой-нибудь фигуры), так как Бог бесконечен, а человек не может представить бесконечность. Программа рассчитана на верующих и не верующих людей. Мы не имеем права заставлять тебя верить, воспользовавшись твоим горем. Верить или не верить, ты решаешь сам, это твоя свобода.

Одного твоего желания мало. Нужна обязательно помощь, поддержка со стороны близких или людей, имеющих опыт, как у нас в клубе.

2. Иногда у меня мелькала где-то мысль покончить с жизнью, но попыток никогда не было. В основном такая мысль была, когда не сrostалось с деньгами и наркотиками (их не было), и я приходил домой, зная, что будет ужасная ночь. В основном на кумаре и думаешь, вот умереть бы и не мучаться. Но это тихие мысли, я просто не собираюсь умирать, не пожив нормальной жизнью.
3. Я выносил из дома вещи и продавал их, сначала незаметные, которые сразу мать не увидит пропажу, но со временем я брал любые вещи, которые могли бы мне пригодиться для раскумарки. Отец принес домой здоровый шкаф-сейф, где они держали все, что я бы мог вынести из дома. Но, в конце концов, я взломал этот сейф, вернее нашел способ его открывать и потихоньку таскал оттуда. Я просто не мог, чтобы не уколоться и мне было все равно на кумаре, что будет, когда обнаружат это родители. У отца была очень большая коллекция дорогих коньяков, водки, вина, он собирал ее всю жизнь, я почти все проколол. Деньги доставались любым путем. У папы были дорогие часы, которые он даже с руки почти не снимал, боялся, что я их украду. Утром, когда он брился на кухне, я зашел к нему в спальню и взял часы. Их я спрятал за сервант.

Когда он побрился, то не смог найти часы и начал меня обвинять в их пропаже. Я сначала отнекивался, но потом сказал, что часы я променял на опр. Кол-во наркотиков. Он требовал, чтобы я одевался и шел за часами. Я сказал ему, что часы может быть можно выкупить за некоторую сумму, если их еще никуда не дели. Он дал мне деньги, которые я положил к себе в карман, сделал вид, что ходил за часами, а сам сходил раскумарился за эти деньги. Отец даже обрадовался, когда я принес ему эти часы. В общем, закончилось все хорошо, я нашел деньги на укол, а папа остался с часами. Часто приходилось кого-нибудь обманывать из окружения наркоманов. Обещал помочь достать ханку, а сам кололся за эти деньги или наливал в шприц чай и говорил, что мне такую слабую дали в хате, или вообще не приходил. Деньги можно достать очень многими способами, вытянуть в транспорте, забрать у пьяного, одолжить, у кого-нибудь из не наркоманов и мн.др.

Сейчас 2.04, ночь, а мне надо писать еще формулы настроения, мне сегодня было очень тяжело на душе, нервничал по любому поводу, не было настроения никакого. Когда пришел после лекции, началась как бы депрессия. Меня все злило, и ни с кем не хотел разговаривать и никого не хотел видеть. Но какое-то чувство меня потянуло сесть писать дневник. Прямо как потребность какая-то. Я взял свечу, закрылся на кухне с дневником и ручкой, с бумагой, и мне уже стало легче. Может у меня уже начинается перелом?

Предлагаем твоему вниманию письмо наркомана в журнал. Изучи его очень подробно, прочитай несколько раз.

Это состояние переживают и те, кто перекумаривает насухую и кто при помощи врачей. Я наркоман с 10-летним стажем, я знаю, что многие после первого раза мимо наркотика равнодушно не пройдут. Я начал лет с 15 и до 25 мучался этим.

Год 1975. Время стиля хард-рок, идолопоклонение. Чего душой кривить, наркотик я попробовал скорее не из любопытства, из-за подражания. Кому? Западной молодежи. Как уродливо мы порой завидуем их «свободе» и как дешево мы этому подражаем. Эдакие мы «хиппи», «битники» и прочее... Была у меня девушка, и она тоже хотела «красиво» жить. Девушка впоследствии стала моей женой и матерью моего ребенка.

Да разве можно перечислить все преимущества нормальной жизни? Я не хотел больше жить призраком... Болел я тяжело, около 20 дней. По семь-восемь суток не ел, мучили рвота и понос. Все было, но самое противное – это постоянная близость истерики. «Ломался» я дома, без врачей. Зачем они были мне нужны, если я САМ решил?

Послушайте, ребята, которые только начинают или тешат себя любопытством и мыслью, что мол, только разочек – и больше никогда.

Послушайте! Прошло около пяти лет, а состояние «ломки» меня преследует и по сей день.

Внимание всем, кто работает по ступеням! Это ложная ломка, ГОН. Андрей не снял ее с мозга. Тебе с дневниками легче, но состояние депрессии может быть. Депрессия, апатия и т.д. пройдут. Главное нельзя это состояние глушить иглой, шалой, алкоголем.

Это называется «ложная ломка». Не веришь, это доказано даже врачами, а я на себе испытываю по три-пять дней, несколько раз в году. Именно в такие дни можно сорваться. Вот мои заповеди для тех, кто хочет бросить наркотики:

1. Постепенно снизь дозу до минимума.
2. Не старайтесь облегчить себе ломку более слабыми средствами, ты только удлинишь свои мучения.

Наркоман, запомни!
Нельзя это состояние глушить ИГЛОЙ, ТРАВой, АЛКОГОЛЕМ !

3. Помни, если ты продержался два дня, то глупо эти два дня мучений выбрасывать коту под хвост.
4. Перед тем, как бросать, ты должен сам этого хотеть. Ты должен мечтать о выздоровлении, жажда все в своей жизни повернуть по-другому, хотеть стать сильным, модно одетым, нравиться женщинам. Мечтай любить своего сына или дочь, завидуй людям, у которых ничего не болит и ненавидь себя наркоманом.
5. Я не стану советовать медикаменты. Это дело врача. Назову доступные методы. Это горячий душ или ванна (лучше баня). А от беспокойства по ночам, когда некуда деть руки и ноги и впечатление такое, что мясо от костей отслаивается, спи на холоде, на балконе, на свежем воздухе.
6. Постарайся себе доказать, что твоя жизнь без отравы станет богаче и интересней, а не наоборот. Ведь мы думаем, что без отравы и жизнь будет серой и скучной. Какое же это роковое заблуждение!

Помни, если ты продержался два дня,
то глупо эти два дня мучений выбрасывать коту под хвост.

Лучше умереть на кумаре с желанием прыгнуть,
чем от передоза с нежеланием завязать.

А ты много видел наркоманов, которые на кумаре умирали?
А умерших от передоза ты сколько видел?

И если все же случится умереть тебе на кумаре с желанием
завязать, поверь, родители скажут о тебе: «Наш сын
жил, как скотина, но умер, как человек!»

Теперь я хочу ответить на письмо школьницы Иры К.

Ира, ты просишь спасти тебя и тебе подобных. А что ты сама сделала, чтобы спасти себя и своих друзей по «кайфу»? Ты думаешь, что придет добрый дядя и выручит? Пойми же наконец, что человек просит помощи только тогда, когда сам до последних сил сопротивлялся своей беде и сил не хватило. Нет, так дело не пойдет, сначала ты сама попробуй спасти себя. Могу дать тебе совет.

1. Расскажи все родителям, даже если тебя и «погладят» ремнем.
2. Заинтересуй себя, а потом и ближайшую подругу, парня в том, что жить надо интересней и убеди их, что до иглы, а значит и до смерти (я не шучу) – один шаг. Даже полшага.

Пойми же наконец, что человек просит помощи только тогда,
когда сам до последних сил сопротивлялся своей беде, и сил не хватило.

Когда ты высохнешь и на тебя не будут смотреть мужчины, когда ты родишь уродца и будешь видеть страдания своего ребенка и осознавать, что эти страдания принесла ему ты, когда увидишь перед смертью, что ты обокрала себя, тогда будет поздно. Выбирай – или то, что я описал, или мнение твоих друзей. Я не советую тебе их предавать – это

подло. Я не советую от них убегать – это трусость. Ты должна их заинтересовать другой жизнью, и хотя с хорошим досугом до сих пор неважно, я уверен, что сейчас, когда наша страна ударила в набат, взрослые приложат все усилия, чтобы вырвать вас из болота. Ты поверь мне, наркоману с десятилетним стажем, я сам бросил, хотя в 15-20 лет у меня тоже мозги были набекрень, и я тоже искал спасения от скучной жизни в дурмане.

Ведь мы думаем, что без отравы и жизнь будет серой и скучной. Какое же это роковое заблуждение!

Вряд ли ты захотела бы меня видеть своим мужем. В те времена ты бежала бы от меня, как черт от лаdana. Вот так и другой парень не захочет тебя в жены, безвольную, с одним интересом – отравы! Ира, невозможного нет ничего. Ты напиши мне и увидишь, – я не брошу тебя в твоей беде. Андрей. Магаданская область.

Желание выздороветь – половина выздоровления. Так считали древние. Эта истина не устарела и сегодня, только теперь – другие скорости, и любое промедление опасно.

И еще о депрессии.

У тебя дальше будет дневник, который будет посвящен ей. Депрессии может и не быть, но если она пришла, то это не повод взять в руки иглу.

Ты уже посмотрел(а) или будешь смотреть, там дает интервью Александр Д. из нашего центра; он говорит, что не спал 5 месяцев, только удавалось по 2-3 часа вздремнуть. Сразу, как только начнется это состояние, скажи об этом в клубе.

ПОМНИ: депрессия временна !

ГОН. Работа с мыслью.

В дневнике № 1 ты понял(а), что когда приходит мысль уколоться, понюхать (ГОН), тебе надо сделать вдох, задержать дыхание, наклонить голову к коленям и т.д., затем читать основной текст. Если это не помогло, надо сделать пробежку, беги насколько хватит сил, затем снова читай основной текст, затем напиши свои ощущения и результат. Пробежка – это вторая защита от ГОНа.

На схеме это выглядит так:

ситуация (место и время, где пришла мысль уколоться, понюхать) Например, на улице в 14.00	Вдох 1, 2, 3 раза  основной текст	Пробежка  основной текст	Ощущения	Результат

ВНИМАНИЕ: перед тем как писать, позвони своему наставнику. После того, как наркотик покинул кровь, после того, как ты пережил ломку, организм не будет требовать «лекарства». Потребность колоться каждый день наркоман испытывает, когда наркота в крови, как только она начинает покидать организм, начинается ломка, и тогда он «требует» опий. Если ты уже пережил ломку, или тебе помогли ее снять врачи, или ты сам, остается зависимость мозга. Для того, чтобы ее снять, надо писать дневники. После того как ты снимаешь психологическую зависимость, остается социальная зависимость от общества, в котором ты общался. Снять социальную зависимость тебе поможет клуб.

Прежде, чем отвечать на вопросы дневника № 2, прими душ (см. дн. 1).

Вопросы к дневнику № 2.

Если хочешь убить свою мать, – сядь на иглу.

Желательно заполнять при свечах. Свечи создают эмоциональный настрой в работе над собой. Внимание: всем, кто работает по дневникам, дневники заполняются ежедневно 21 день подряд, при прекращении идет срыв и смерть.

Принимай решение вести дневник, за тебя никто это делать не будет. За тебя никто не сможет слезть с иглы, это нужно в первую очередь только тебе.

1. Признаю ли я себя наркоманом? Если да, то, начиная со 2-го дневника, пиши: **ДНЕВНИК НАРКОМАНА № 2.**
2. Признаю ли я, что без помощи и опыта других, без специальных знаний, мне одному не выйти из этого порочного круга?
3. Как я отношусь к тому человеку, который меня посадил на иглу? Какую роль этот человек играет в моей жизни?
4. Были ли у меня попытки покончить жизнь самоубийством? При каких обстоятельствах это происходило?
5. Какие поступки я делал(а) в состоянии ломки, чтобы достать деньги на «лекарство», за которые мне до сих пор стыдно: а) по отношению к родителям? Б) по отношению к друзьям? В) к другим людям?
6. Как я понимаю шестую ступень программы?
7. Как я понимаю четвертую ступень программы «пустыня»?
8. Записал ли я основной текст на аудиокассеты?
9. В чем значение притчи № 1? Что означает замок?
10. После того, как ты ответил(а) на вопросы дневника 2, отвечай на вопросы обязательного дневника № 1 (см. стр. №18 и инструкцию стр. №17). Утром читай дн.№1 и дн.№2, далее свой дн.№2, после обеда книгу из программы

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ДНЕВНИК

Снова отвечай на вопросы обязательного дневника, после ответов пиши формулу 70 раз. Далее лечь спать и читать основной текст, пока не заснешь. Ответы на дневник № 2 принеси в клуб и сдай наставнику.

Кроме заучивания наизусть, необходимо текст записать на аудиокассеты.

Запиши свой голос, родителей, ребенка (если есть).

Вступление перед текстом для твоих родителей:

Здравствуй, мой сын (моя дочь), сейчас ты услышишь мой голос, он с детства был в тебе, прости, что не смог(ла) тебя уберечь. Этот мой голос всегда был твоим и всегда звучал в тебе: «Я четко усвоил для себя ...»

Говорить не «ты», а «я четко усвоил(а)».

Вступление перед текстом для твоего сына(дочери):

Здравствуй, мой папа (моя мама), это говорю я, твой сын (имя) твоя дочь (имя), мой голос будет всегда помогать и всегда звучать в тебе: «Я четко усвоил для себя ...»

