

Програма щодо звільнення від наркоманії

Вперше в історії нарко-допомоги виходить практичне керівництво для охочих кинути колотись, у тому числі з листування. Кинути колотися по листуванні неймовірно, але це факт.

Програма також призначена для тих, хто живе поруч із ними, хто все ще любить їх, а також для фахівців та всіх, хто небайдужий до чужої біди.

Увага всім, хто працює за програмою – скачайте щоденник №1 стор. 1-19. Уважно прочитайте, потім перед сном дайте відповідь на запитання анкети (стор. 15), далі на щоденник №1 (стор. 15), потім обов'язковий щоденник (стор. 16) і формули.

Звернення колишніх наркоманів до наркомана сидячому на іглі.

Програма, за якою ти зараз працюватимеш, це не просто повість про те, наскільки страшна і небезпечна наркоманія. Ця програма написана кров'ю людей, які були засуджені на смерть, написана кров'ю людей, які вже переходили ту рису, яка поділяє Життя і Смерть, Світло і Темряву. Вони рано стали дорослими, у багатьох за плечима не одна ходка, не один десяток років таборів, не одне відібране людське життя... Написане кров'ю тих, які захотіли змінити своє життя і пропонують це зробити тобі – наркоману, який сидить на голці... можливо, що вже залишився на самоті, усіма залишеному і забутому.

Якщо ти хочеш, щоб у твоєму житті настали зміни, починай працювати за цією програмою одразу ж у перший день. Одразу ж, як тільки тобі до рук потрапила ця книга. Якщо ти не маєш можливості прийти до нас, то зателефонуй або вийшли поштою щоденники. Повір, ми не залишимо тебе в біді, в біді, в якій ми були раніше. Знай, тобі завжди допоможуть і на тебе завжди чекають.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ФОНД

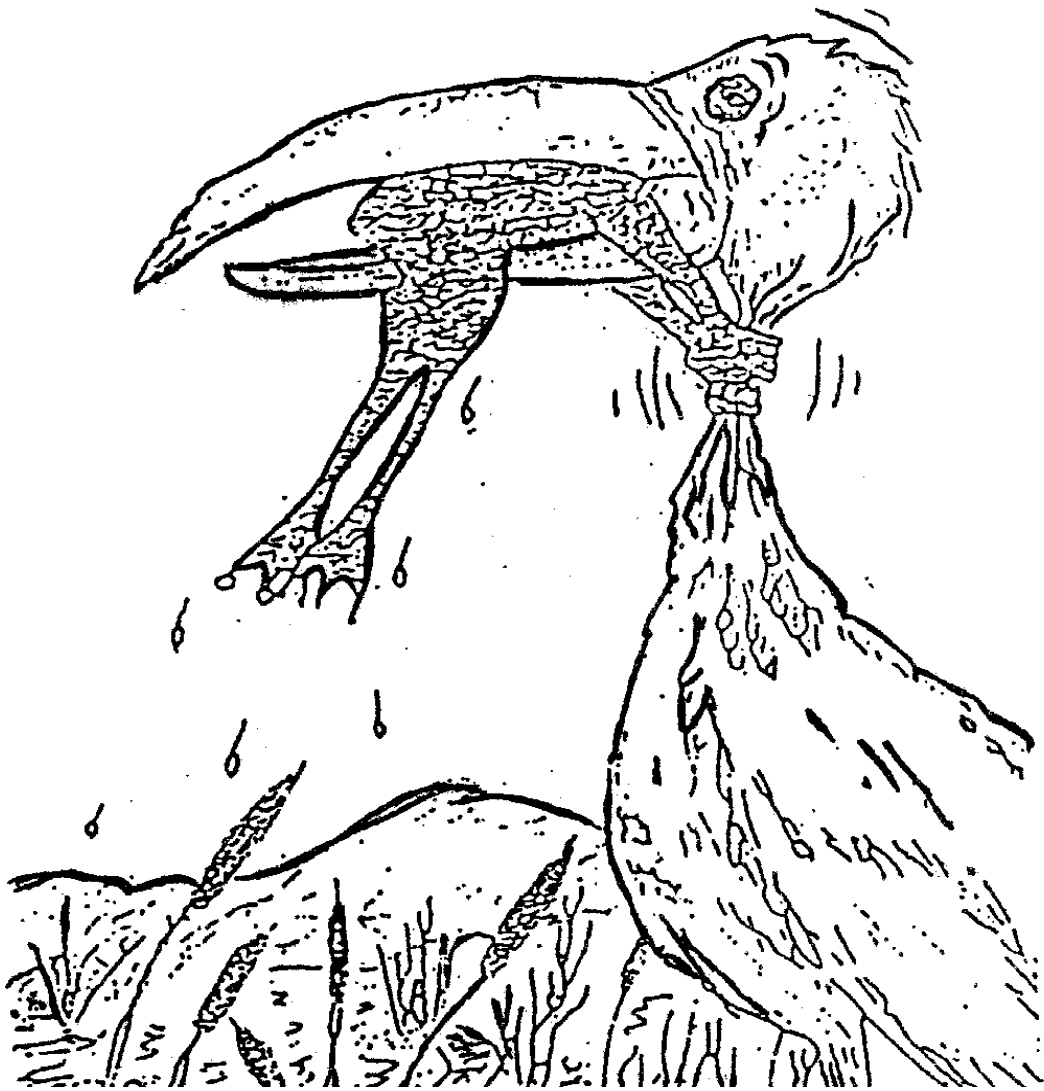
- **Благодійний фонд тверезості ім. Геннадія Шичко – громадська не релігійна, політична організація.**
- **Фонд допомагає наркоманам та їхнім сім'ям незалежно від кольору шкіри, національності, віросповідання, фінансового стану.**
- **Членство у Фонді безкоштовне, Фонд існує завдяки добровільним пожертвуванням. Ми незалежні завдяки нашим добровільним внескам.**

Усі права програми належать Благодійному Фонду Тверезості імені Геннадія Андрійовича Шичка. Програму не можна використовувати з комерційною метою для отримання прибутку, за винятком реабілітаційних центрів. Фахівці мають право працювати за програмою з наркоманами лише з письмового дозволу Фонду.

Благодійний фонд тверезості ім. Г. А. Шичко

Усі права зберігаються за їх власником.

**Ніколи
не здавайся !**



**НАРКОМАНІЯ П
ЕРЕМОЖНА !**

СТУПЕНІ

1. Прихід до клубу (за власним бажанням або під натиском рідних та близьких).
2. Ведення щоденника перед сном.
3. Заучування напам'ять основного тексту.
4. Пустеля (припинення контактів із наркоманами).
5. Визнати себе наркоманом, визнати, що без сторонньої допомоги я не впораюся зі своєю недугою.
6. Звернення до Бога*; Ісуса Христа; Святого Духа; Богородиці; святому мученику Вонифатію; Ангелу-Хранителю; святому, ім'я якого носиш.
7. Молитва (навчитися молитися).
8. Вибачити всіх, хто приніс мені біль. Попросити прощення у всіх, кому приніс(ла) біль я.
9. Сповідь. Дієприкметник*.
10. Прийняти рішення про повну, довічну відмову від наркотиків, алкоголю, тютюну. Визнати, що відмова від наркотиків потрібна особисто мені, а не моїм рідним та близьким.
11. Зайнятися корисною справою, навчитися працювати.
12. Вибрався сам, допоможи іншому.

* Для віруючих. При зверненні до Бога не можна Його якось уявляти (наприклад, у вигляді якоїсь фігури), оскільки Бог нескінченний, а людина не може уявити нескінченність. Програма розрахована на віруючих та не віруючих людей. Ми не маємо права змушувати тебе вірити, скориставшись твоїм горем. Вірити чи не вірити, ти вирішуєш сам, це твоя свобода.

ВСІМ НАРКОМАНАМ,

СИДЯЧИМ НА голці,

ВСІМ, ХТО ХОЧЕ ЗЛІЗТИ З ГОЛКИ,

ВСІМ НАРКОМАНАМ,

СТВОРЮВАЛИ ТА ВПЛЮЧАЮЧИМ.

У ЖИТТЯ ЦЮ ПРОГРАМУ,

ВСІМ, ХТО загинув

І ПІШОВ З ЖИТТЯ,

ТАК І НЕ ДІЗНАЛИСЯ,

ЩО ТАКЕ ТЕПЛО,

ЩАСТЯ І КОХАННЯ...

ПРИСВЯЧАЄТЬСЯ.

ЗВЕРНЕННЯ ДО НАРКОМАНУ

Ти сьогодні прийшов у клуб і поговорив з колишніми наркоманами, можливо, з тобою познайомилися наші хлопці, коли ти був у лікарні або в реанімації, де вирішувалася твоя доля – життя чи смерть.

Не має значення як, але ми зустрілися. Можливо, ти зараз залишився без друзів і тебе, вже не витримавши, вигнали з дому батьки. І їх можна зрозуміти, адже ти поводився з близькими як ворог – бив їх, ображав, принижував, обманював, продавав речі, нажиті з такими труднощами, продавав машини, квартири.

Всі твої думки тільки про одне – де знайти гроші на чергову дозу. Ти став злочинцем. Коло замкнулося. Але ти зможеш змінити своє життя. Якщо ти хочеш, щоб у твоєму житті настали зміни, якщо ти хочеш вирватися з пекла злочинів, приходь у клуб і тобі допоможуть. У нас немає мети, отримати з тебе гроші, ми допомагаємо наркоманам незалежно від їхнього віку, національності, віросповідання, фінансового стану. Для нас, як і для тебе, це важливо, ти повинен знати, що тобі хочуть допомогти тому, що ти потрапив у біду, у біду, в якій були ті, хто вирішив тобі допомогти.

Наше життя в минулому нічим не відрізнялося від твого, але нам допомогли, і наш обов'язок простягнути тобі руку допомоги та підтримки. У тебе може виникнути питання: «А хто ж вам платить за все це, чи немає тут якогось темного плану?» І ці твої думки природні, адже, скільки ти бачив у житті обману і брехні. Тебе продавали за дозу друзі, тобою торгували на панелі, тебе кидали «бариги», били свої та чужі. І ти зрозумів – усі люди звірі, які хочуть тобі зла. Але ми об'єдналися, щоб допомагати один одному, ми не маємо фінансової підтримки від держави, ми існуємо, завдяки добровільним пожертвуванням лише членів фонду, не вдаючись до допомоги з боку. І все це зроблено тільки для тебе, тільки для того, щоб ти зрозумів, – тобі **ХОЧУТЬ ДОПОМОГТИ**.

У клубі ти побачиш інші стосунки, які ти досі не бачив ніде і ніколи. Чекаємо на тебе в центрі, сподіваємося, що ти теж допомагатимеш наркоманам. Тільки так можна вистояти та вижити.

За все, що любиш і чим живеш,
Зубами брат тримайся,
Коли помреш, тоді зрозумієш,
Яка штука – **ЖИТТЯ!**

Сьогодні ти заповнюватимеш перший щоденник, можеш робити це у формі листа.

«Хлопці, напишіть мені лист»

**Мій перший термін я витримати не зміг. -
Мені рік додадуть, можливо, - чотири...
Хлопці, напишіть мені листа:
Як там справи у вільному вашому світі?**

**Як ви живете? Ми тут не живемо.
Тут – тільки сніг за сонячної погоди ...
Діти, напишіть про все.
Бо тут нічого не відбувається!**

**Мені дуже бракує вас -
Хочу побачити милі мені пики!
Як там Надюха, з ким вона зараз?
Одна? - Тоді нехай напише теж.**

**Страшнішою, можливо, -
Лише Страшний суд!
Лист мені буде вцілілою ниткою. -
Його, можливо, мені не віддадуть.
Але все одно, хлопці, напишіть!**

ЗВЕРНЕННЯ ДО НОВАЧКА

Ти опинився у клубі, де треба працювати над собою. Клуб – це не дитячий садок, де за тобою прибирали горщики, і це не школа, де тягнуть за вуха з класу до класу.

Можливо, ти прийшов приколотися вкотре, знайти собі друзів по кайфу. Ти коловся скрізь – у селі, куди тебе відвозили, будинки, де тебе закривали, на зоні та в СІЗО, у карцері та в БУРі, у шпиталях та в лікарнях і всюди ти казав(ла): «Я хочу зав'язати». Але щоразу це було черговим обманом себе та інших. «Чи не зробити мені ще й у клубі?» - Такі в тебе проскакують думки. Ти зрозумій, – можливо, клуб – це твій останній шанс – залиш його собі. Якщо ти вирішив колотися, скажи, що прийду через рік чи два, але всі ці роки ти знатимеш, коли б ти не прийшов(а), тобі допоможуть. Якщо ти перекумарив(а) і вмазався, скажи чесно, тебе все одно викуплять. Не треба бризкати слиною, доводячи, що ти тверезий. Ти вперше потрапив туди, де ми вирішили зав'язати.

Хочеш кинути колотися, сьогодні вдома пиши щоденник, не хочеш – вільному воля, ніхто тебе не вмовлятиме, і читати лекції про користь життя на розумниках. Усі, кого ти тут бачиш, працювали за програмою – ти спробуй! Спробуй! Ти сам казав(ла), що все в житті треба спробувати, коли ставився вперше. Спробуй! Вирішуй братику, вирішуй, сестричко.

ВИРІШУЄТЬСЯ ТВОЯ ДОЛЯ !

Ти починаєш роботу за 12-ти ступінчастою програмою

СТУПІНЬ № 1

Прихід у клуб, за власним бажанням або під натиском рідних та близьких. Якщо ти прийшов до нас, то цей щабель тобою вже пройдено, спочатку не важливо, з яким бажанням ти прийшов(а) до нас, адже бажання може з'явитися під час наших зустрічей.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У КЛУБІ

Наркоману заборонено:

1. Приходити в клуб вмазаним, обкуреним, напідпитку.
2. Пропонувати комусь у клубі вколотися, випити, покурити траву.
3. Наркоман, який запропонував уколотися члену клубу, ризикує життям.
4. Заборонені знайомства особам протилежної статі у перші 40 днів (пустеля)

Наркоман зобов'язаний:

1. Приходити до клубу абсолютно тверезим.
2. Ходити на зустрічі із щоденником.
3. Повідомити групу про пропозицію вколотися, випити, покурити траву, зроблену іншим наркоманом.

Питання подальшої допомоги наркоману, який порушив правила, розглядаються на раді клубу.

СТУПІНЬ № 2

Ведення щоденника перед сном.

Якщо ти починаєш вести щоденник, то ти приступаєш до другого ступеня. Твоє завдання пройти усі дванадцять.

Якщо ти не почав писати щоденник і формули настрою, значить ти не хочеш зістрибнути з голки. Щоденник і формули – це захист від ГОНУ, який необхідно знищити у своїй свідомості, інакше ГОН знову змусить тебе ВЗЯТИ В РУКИ ШПРИЦЬ. Допомога наркоману, який не веде щоденник, припиняється. Щоденник можеш вести у формі листа.

Лист наш має дуже довгу історію. Початковими знаряддями пам'яті є знаки, як, наприклад, золоті фігурки західно-африканських оповідачів, кожна з яких нагадує якусь особливу казку...

Інші знаки мають абстрактний характер. Типовим представником такого абстрактного знака є вузлик, що зав'язується на згадку, як це ми робимо ще й зараз.

На рис. 1 наведено листа примітивної людини. Лист складається з очеретяного шнура, двох шматків очерету, чотирьох раковин та шматка лушпиння від фруктів. Цей лист невиліковно хворого батька сімейства до друзів та родичів наступного змісту:

Хвороба приймає несприятливу течію, вона стає дедалі гіршою, наша єдина допомога – від Бога.

Подібні знаки в індіанців племені дакота набули спільних значень. Так, перо *a* (рис. 2) з продірявленим отвором означає, що носій убив ворога, перо *b* з вирізаним трикутником означає, що він перерізав горло ворогові та скальпував його; перо *c* з відрізаним кінцем означає, що він йому перерізав горло. Розщеплене перо *d* означає, що його поранив.

Найдавнішими пам'ятниками листа є вузли, що наводяться на рис. 3 та 4.

Подібний вузол, який зав'язується на згадку, і є, мабуть, найдавнішим пам'ятником того, як людина від користування своєю пам'яттю перейшла до панування над нею.

Ми не станемо зупинятися на подальшій історії розвитку людського письма, скажімо тільки, що в цьому переході від природного розвитку пам'яті до розвитку письма полягає найістотніший перелом, який і визначає весь подальший хід культурного розвитку людської пам'яті.

Пам'ять удосконалюється остільки, оскільки вдосконалюються системи письма, системи знаків та засоби їх використання. Удосконалюється штучна пам'ять. Історичний розвиток людської пам'яті зводиться в основному і в основному до розвитку та вдосконалення тих допоміжних засобів, які виробляє людина у процесі свого культурного життя.

Пам'ять пристосовується тому виду ЛИСТА, який панує у цьому суспільстві, і, отже, у багатьох інших відносинах вона розвивається зовсім, а деградує.

Так, наприклад, видатна натуральна пам'ять примітивної людини в процесі культурного розвитку сходиться все більше і більше нанівець.

(див. Л.С. Виготський «Етюди з історії поведінки».)



Рис. 1

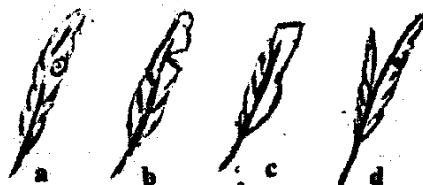


Рис. 2

Пам'ять пристосовується тому виду
ЛИСТИ,
який панує у цьому суспільстві.

Для нас дуже важливим є той факт, що звичайна пам'ять нашого сучасника поступово деградувала в порівнянні з пам'яттю примітивної людини. Головною нашою перевагою для запам'ятовування є ЗАПИС. Відкриття Г.О. Шичко полягало саме в тому, що цей запис робиться перед сном, коли захист мозку дуже слабкий.

Слово, написане перед сном, діє на свідомість та підсвідомість
у 100 разів сильніше, ніж слово, сказане, почуте, прочитане.

Г.А. Шичко

Далі, щоб закріпити пам'ять, треба завчити основний текст. Завчити на все життя. Ведення щоденника та заучування тексту відбувається одночасно.

СТУПІНЬ № 3

Заучування напам'ять основного тексту.

Обов'язково щоденне читання вранці та ввечері.

ОСНОВНИЙ ТЕКСТ

1. Я чітко засвоїв для себе, що, як і всі люди, народився природним непитущим і некурящим, повністю вільним від тяги до спиртного, нікотину та інших наркотичних речовин.
2. Проте, з роками зовнішні недобрі сили підкорили мене, зробили рабом наркотиків, спиртного, трави та тютюну, позбавили вільного права розпоряджатися своєю долею, штовхнули під владу поганих нахилів.
3. Мені довго здавалося, що я сам(а), за своєю волею, для свого задоволення та полегшення життя вживаю наркотики, п'ю та курю, вдихаю та ковтаю інші гідоти.
4. Минув час, і на зміну примарним задоволенням на мене лавиною обрушилися погані наслідки мого дикого способу життя. Я змирився з цим страшним станом, вважаючи його карою за мою особисту провину і навіть долю, яку не можна подолати.
5. Як я щасливий зараз, коли моє життя повністю змінилося. У клубі я дізнався(ла), що злі сили – моєї пристрасті не всесильні. Їх можна позбутися шляхом ведення щоденника перед сном, допомоги іншим людям і покаяння за своє минуле життя.
6. Насправді те, що я припинив(а) отруювати свій організм наркотиками, алкоголем, травою та тютюном, переконав мене досвід членів клубу «Оптималіст».
7. Мені добре, я буду вільний від наркотиків, алкоголю, трави і тютюну. Я щодня починатиму і закінчуватиму тверезим(ою) і некурцям. Я буду вільний від грошових витрат на купівлю отрут для отруєння власного організму та життя рідних та близьких.
8. Мені добре, мене перестав мучити сором, коли дивлюся у вічі дружині (чоловіку), дітям, батькам, рідним та близьким. Мене перестали боятися діти, перестали уникати спілкування зі мною та соромитися за мене перед однолітками.
9. Мені добре, я щасливий, я радію життям, тому що кожен мій день вільний від обману, наркотиків, алкоголю, трави та тютюну.
10. Мені добре, тому що виглядаю молодшим і симпатичнішим. Тому що мій організм зміцнів, пішли хвороби, погане самопочуття, головний біль і нездужання.
11. З чистою свідомістю я живу тверезо і допомагаю людям, як умію в переході до нового світлого життя. Тепер у мене все добре, мій сьогоднішній та завтрашній день буде таким же світлим та красивим. Життя прекрасне, я тішуся життям. Життя! Життя! Життя!
12. Я (дитяче ім'я + ПІБ) з радістю відмовляюся колотися наркотиками, пити спиртне, курити траву та цигарки.

Для віруючих:

Якщо Богу буде завгодно, Я (дитяче ім'я + ПІБ) з радістю відмовляюся колотися наркотиками, пити спиртне, курити траву та цигарки.

СТУПЕНЬ № 4

Пустеля – припинення контактів із наркоманами. Перший етап - протягом перших 40 днів виключити дискотеки, танці, бари, дні народження весілля і т.д. Також повністю виключити спиртне, включаючи пиво, траву, наркотики. Мозок має бути чистим.

Мозок має бути чистим.

Припинити контакти зі старими друзями. Якщо вони тебе зустрінуть і попросять їх проставити, не роби цього, не бери ще один гріх на себе. Не колись сам і не колись нікого. Другий етап – продовження пустелі з тією різницею, що ти починаєш допомагати своїм друзям. План допомоги узгодь із наставником.

ГОН – з першого дня розпочинай роботу з ГОНОм.

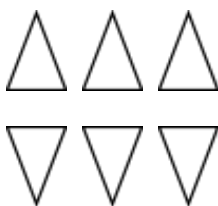
Твоя задача розрушити ГОН в своем сознании. Как только возникает ГОН, необходимо сделать резкий вдох, задержать дыхание на 10-15 секунд и наклонить голову к коленям, после чего напрячь мышцы живота и терпеть сколько сможешь. Сразу после этого надеть наушники с основным текстом или, если их нет, читать основной текст по бумажке или наизусть. Текст и дневники – это защита от ГОНа.



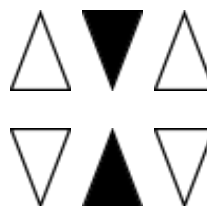
Як формірется і розрушатся ГОН

Центр отримання
задоволення - ГОН

I



II



Природна, нормальна Після першого, 2, 3, 4 тощо. уколу
нейронна структура мозку створюється центр ДОНу, створюється
до уколу тимчасовий умовний рефлекс,
який спотворює уроджений.

III

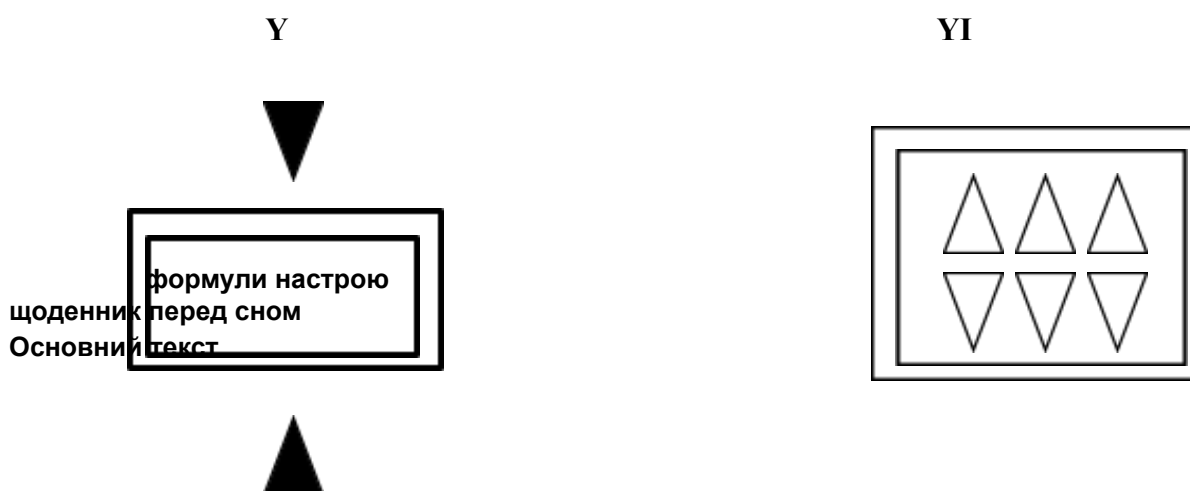


IV



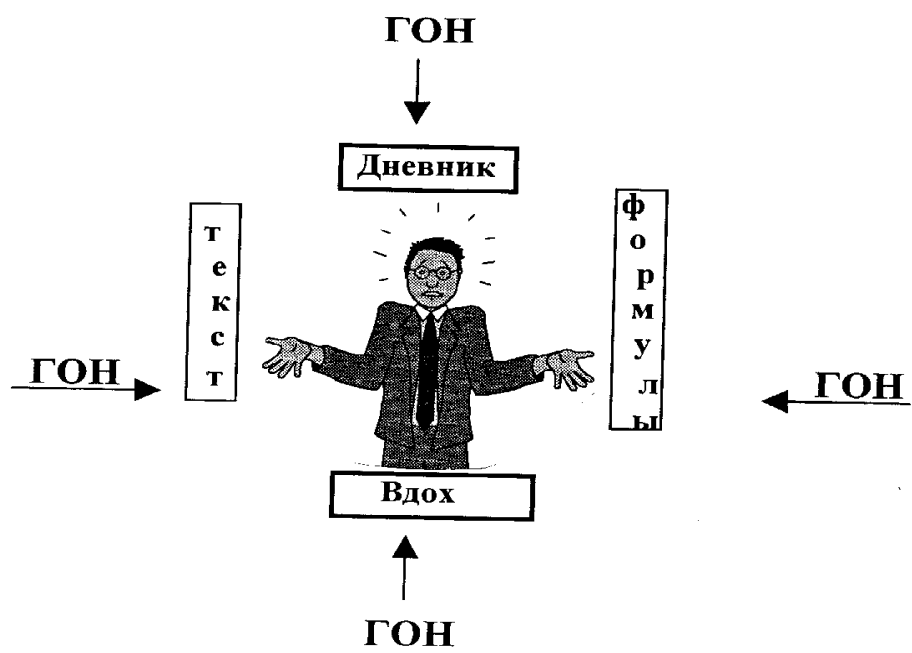


Після вдиху, затримки дихання Центр ДОНу починає відновлюватися.
і припливу крові в голові ливатися і прориває захист.
нейронна структура розпадається Знову виникає ГОН.
і відразу виставляється захист -
Основний текст.



Знову робиться вдих, затримка дихання Центр ГОНу знищено,
і знову виставляється захист, який відновлюється природний,
з кожним разом буде все міцніше та нейронна структура із захистом
міцніше. Центр ДОНу не зможе повстати від ДОНу.
новитися і тимчасова нейронна УВАГА: спочатку руйнування
структура ДГНу (тимчасовий умовний ється, а потім виставляється
рефлекс) залишившись без підкріплення захист.
гине.

На самому початку захистом від ДОНу служить вдих, щоденник перед
сном, основний текст та формули настрою. Далі ти будеш
навчатися нових видів захисту від ДОНу.



ІНСТРУКЦІЯ
до щоденника, що заповнюється перед сном
і наприкінці якого пишуться формули настрою.

УВАГА: текст інструкції змінювати категорично заборонено.

1. Ти сьогодні прийшов у клуб і поговорив з колишніми наркоманами, тобі видали щоденник, який заповнюється перед сном і формули, які пишуться відразу після написання щоденника сімдесят разів.
2. Тобі сьогодні ввечері вдома треба залишитися одному в кімнаті, сказати, щоб ніхто не заважав, сісти за стіл, включити настільну лампу (краще свічку), взяти в праву руку ручку і в загальному зошиті писати щоденник перед сном, тільки перед сном, і формули настрою сімдесят разів, формули настрою сімдесят разів пиши відразу після написання щоденника, потім необхідно лежачи в ліжку читати основний текст доти, доки не заснеш.
3. Тебе, звичайно, не приколює так довго писати, але формули настрою необхідно написати сімдесят разів після написання щоденника, бо це твій захист від ДОНу, який треба знищити у своїй свідомості. У своїй свідомості необхідно першого дня записати сімдесят разів формулу настрою:
Я з радістю відмовляюся колотися наркотиками, пити спиртне, курити траву та цигарки.
4. Чому твої друзі, які перекумарили, знову сіли на голку? Тому що вони не зняли ДОНу щоденником, що заповнюється перед сном, і не писали формули. Ось чому тобі треба писати сімдесят разів формулу:
Я з радістю відмовляюся колотися наркотиками, пити спиртне, курити траву та цигарки.
Для віруючих:
Якщо Богу буде завгодно, я з радістю відмовляюся колотись наркотиками, пити спиртне, курити траву та цигарки.
5. Ти сьогодні поговорив із колишніми наркоманами, вони теж писали і пишуть щоденник перед сном, а після щоденника пишуть сімдесят разів формулу настрою:
Я з радістю відмовляюся колотися наркотиками, пити спиртне, курити траву та цигарки.
Після цього потрібно лягти спати і читати основний текст доти, доки не заснеш.
6. Ті формули настрою, які ти пишеш на папері, автоматично записуються у тебе у свідомості, насправді ти пишеш сімдесят разів не на папері, а у свідомість. А якщо ти їх не напишеш, то не допоможеш своїй свідомості. Інакше, що користь від того, що ти кажеш: «Я хочу кинути колотися», але не пишеш формули перед сном?

Якщо ти захочеш мати величезні біцепси, як у культуристів, то вони «качки» тобі скажуть: «Бери гантелі, штангу та починай накачувати свої м'язи». Але ти скажеш: "Я хочу мати такі біцепси, але гойдатися не хочу".

Тоді як же ти їх накачаєш?

І, якщо ти скажеш, що хочеш кинути колотися і не візьмеш ручку до рук і не почнеш писати щоденник перед сном та формули настрою.

Тоді як же ти зістрибнеш із голки?

Бери до рук ручку! Твоя доля в твоїх руках!
Наркоман, який перестав колотися, але залишив собі тютюн, «траву» та алкоголь може знову повернутися до голки. Довічна тверезість гарантується тільки при виконанні 10-го ступеня.

Анкету та щоденник можеш писати у вільній формі. Для допомоги пропонуємо тобі анкету та щоденник Сергія К. (5років на голці).

Сергій, 23 роки, неодружений, мама, тато, бабуся.

Вколотись мені хотілося вже задовго до того, як це сталося. До цього я курих траву, і мені хотілося чогось більшого. Відчуття були, звичайно, сильні, але остаточно я зрозумів їх, коли вколовся вдруге. За час вживання наркотиків у мене через два роки почали з'являтися гнійні рани; абцеси, які довго не гоїлися, ще в мене захворювання печінки, шлунка, практично весь хворий. Десь із 1991 року я почав колотися майже щодня. На кумарі переважно приймав снодійне Сибазон, Реланіум, Седамін, Фенотепан, Еленіум, Реладорм. Коли уколоюсь стаю нервовим, дратівливим, злим. Виникає бажання походити пішки, посидіти із заплученими очима, постійно хочеться курити, одну за одною, ще мені хотілося дуже м'яса. Коли я не сидів на голці, ставився до наркоманів та наркотиків тихо-негативно, і взагалі, напевно ніяк. Я намагався 2 рази зістрибнути, в 1995 взимку я не коловся 3 місяці: груд. 94, січ.-лютий. 95 та 1996 року 2 місяці взимку січ. фебр. березень середина, 2 рази зривався. Мені допомагав зістрибнути двоюрідний брат. Я в нього знаходився, але коли повертався додому, у мене вже в автобусі виникало непереборне бажання вколотись, яке я не міг утримати. До вашої допомоги звернувся і за власним бажанням, але не без дії родичів. Мені дуже подобалося суспільство наркоманів зі своїми уявленнями про життя, поняттями, проблемами.

Мені й зараз хочеться піти до когось із старих знайомих, поринути у світ наркомана, кудись піти, наприклад, пробити грошей, піти вколотися. Якби я не вживав наркотики, я, можливо, не замислювався чи не зрозумів би в житті того, що я став розуміти і про що почав думати зараз. Грунт для роздумів величезний. І якщо перестану вживати наркотики, то, пройшовши через все це, я, може, буду краще, ніж, якби я їх ніколи ніколи не приймав, може, глибше дивитися на життя своє і навколо себе.

Наслідків дуже багато, сильно підірвано здоров'я, втрачені роки молоді, життя зайшло в глухий кут. Батьки багато пережили, мати багато страждала. Чесно кажучи, я поки не відчуваю якогось перелому у своїй свідомості. Наді мною постійно кружляє думка про наркотики. Мені з дитинства хотілося прийняти допінг, будь-який, сигарети, алкоголь, траву, ханку і з віком я пробував усе це в порядку поступового зростання ефекту. Коли мені було 12 років, ми з мамою були в гостях у тітки.

Вранці вони поїхали на ринок, і я залишився один у квартирі. Цілком несвідомо я захотів прийняти 10 таблеток реланіуму, який лежав у тітки в серванті. Після прийому мене закачало, закружляло все. Я ліг на диван і заснув на весь день та ніч. Хоча до цього я ніколи не пробував нічого подібного, та й у думках не було приймати «колеса». Тютюн і горілку пробував, але про наркотики не думав.

Щоденник 1

Я почав курити план, коли мені було 16 років. Це було у трудовому таборі в Україні, де зростали коноплі. Ми з товаришем по групі вирішили спробувати та зірвали верхівки, висушили їх на сонці, а ввечері вже ходили накурені. Після цього мені вже не подобався алкоголь. Від алкоголю болить голова, хитає в різні боки, вранці погане самопочуття, а від конопель зовсім інший ефект, та й побічних неприємних відчуттів у принципі немає. Протягом 2-3 років я курих коноплі кожен або майже щодня. Зрештою, мені вже не вистачало цих відчуттів, і мені хотілося чогось більшого.

Трава – це дорога до голки.

Десь тиждень у мене в голові крутилася думка про укол. Я пішов до знайомого наркомана, який у себе вдома готував ширку і там я вколовся. Він мені раніше пропонував, але я тоді ще обходився травою. Мені сподобалося, і я одразу втратив інтерес до трави. Курих тільки в суміші з опієм, коли вколоюсь. Згодом переді мною стояло вже одне питання, – дістати собі «ширку». Це було 1991 року.

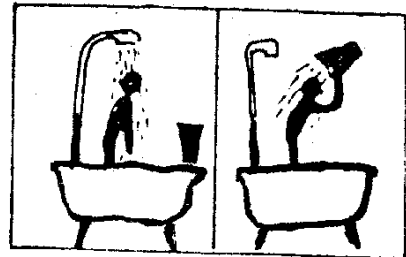
НАРКОМАНІЯ – ЦЕ НЕ ХВОРОБА,
- Це зіпсована свідомість.

Протягом 2-3 років я кури́в коноплі, ко́жен чи майже щодня. Наприкінці мені вже не вистачало цих відчуттів, і мені хотілося чогось більшого.

Технологический процесс работы с дневником.

Прежде, чем отвечать на вопросы анкеты, дневника 1 и обязательного дневника, ты должен (должна) принять душ.

1. Прежде, чем принять душ, налей в ведро холодной воды.
2. Принимай душ 5 минут прохладный, 5 минут теплый, 5 минут горячий, на сколько сможешь терпеть.
3. Выйди из-под душа и вылей холодную воду из ведра себе на голову, на темечко. Обливанием ты разрушаешь опиумный центр, который сформировался у тебя в сознании.
4. Иди принимай душ.
5. Ты принял душ. Отвечай на вопросы анкеты.



АНКЕТА НАРКОМАНУ

1. Ім'я, вік, сімейний стан, склад сім'ї.
2. Що тебе спонукало вколотися вперше? Твої почуття (доза).
3. Захворювання, набуті внаслідок вживання наркотиків.
4. Загальний стаж вживання наркотиків? Стаж на системі (доза у вагових грамах).
5. Способи перекумарювання.
6. Поведінка при вживанні наркотиків.
7. Твоє ставлення до наркоманів та наркотиків, коли сам(а) не сидів(а) на голці?
8. Чи були у тебе спроби самостійно відмовитись від прийому наркотиків? Причини невдач?
9. Мотиви звернення до нас? (за власним бажанням, під тиском близьких і т.д.).
10. Який час ти зможеш не колотися зараз, не вдаючись до медикаментозних засобів? (Кількість годин, доби).
11. З якої дози тебе «пре»?
12. Твоє самопочуття у компанії наркоманів. Як довго ти зможеш обходитися без друзів, з якими разом «варився» та коловся?
13. Що позитивного ти бачиш у вживанні наркотиків?
14. Твоя думка про негативні наслідки вживання наркотиків для тебе, твоїх батьків, близьких, суспільства.
15. Додаткові відомості про себе, які, на твою думку, можуть надати тобі ефективнішу допомогу.

Після того, як ти відповів на запитання анкети, відповідай на запитання щоденника № 1.

ЩОДЕННИК № 1 (заповнюється перед сном)

Для працюючих з листування: вийшли в центр рекомендованим листом щоденник №1 (далі 2, 3, 4 і т.д.), вклади туди ще один оплачений рекомендований конверт).

ЯК Я УКЛАВСЯ У ПЕРШИЙ РАЗ

Якщо хочеш заподіяти зло людині, посади його на голку.

Твоя мета – прописати 50 щоденників.

1. Опиши докладно, як ти вколовся(лася), обкурився(лася), вживав наркотики вперше. За яких обставин це сталося, які люди при цьому були. Хто тобі запропонував це зробити, яку роль ця людина (ці люди) відіграють у твоєму житті (імена, прізвиська, прізвиська цих людей ти можеш не писати чи змінити).
2. Як я виконуватиму ступінь № 4 – «Пустиню»?
3. Що я робитиму, якщо в мене з'являться думки про наркотики і почнеться «ГОН»?

Після того, як ти відповів на запитання щоденника 1, відповідай на запитання обов'язкового щоденника. (Вранці читай дн. № 1 стор. з 1 по 20, далі свій щоденник № 1, після обіду книги з програми).

ІНСТРУКЦІЯ

до заповнення обов'язкового щоденника (щоденник див. нижче)

1. Ім'я, по-батькові пиши своє, це важливо для твоєї свідомості.
2. Наркотики вбивають тебе, тому ставлення до них має бути як до вбивці.
3. Якщо ти ставишся до наркотиків, як до вбивці, то тобі пропонують смерть.
4. Це можуть бути думки про твоїх близьких, коханих людей.
5. Трава – це доріжка до голки, це також наркотик, як і алкоголь. Потрібно виключити повністю. Схема: пиво (вино, горілка) – «трава» – голка – смерть.
6. Чи хочеш ти надалі кинути палити?
7. Опиши, які думки до тебе приходили сьогодні, в яких місцях, і що ти робитимеш, щоб ці думки не застали тебе зненацька. Це твоя робота з ГОНОм. Наприклад, я зроблю вдих, і читатиму основний текст.
8. Якщо в даний момент не кумарить, пиши: «Потреби немає, і мене ніколи не кумаритиме, тому що я припиняю колотися (нюхати) і т.д.»
9. Сповідь можеш писати в щоденник, можеш собі на окремому аркуші. Згадай епізоди, коли ти чинив проти своєї совісті.
10. Я щоденник вестиму... Увага! Хто не веде щоденник, то слідує зрив і в результаті смерть. Змінити свідомість можна лише під час ведення щоденника.
11. Після сніданку я перечитаю щоденник №__ (читати кожну сторінку повільно і думати над кожною сторінкою) далі свій щоденник №__ . Після обіду книгу із програми (конкретно яку), далі йду до клубу тощо.
12. Розпиши щогодини свій день (для працюючих – час роботи) з моменту прокидання до заповнення щоденника. Якщо закінчилися книги із програми, терміново скажи керівнику, змінити свідомість без читання літератури неможливо.
13. Це твій настрій на майбутнє, наприклад: «Я вирішив(а) не колотись (не нюхати) наркотиками на 1, 3, 5 місяців..., 1, 2, 3 роки..., все життя...».
14. Твоє завдання прожити один день без наркотиків.
15. Формули та читання основного тексту.

ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ЩОДЕННИК № 1

(Заповнюється перед сном)

УВАГА: обов'язковий щоденник заповнюється 21 день поспіль, далі – 7 через день, 7 через два дні, 7 через три дні, 7 через 4 дні або за графіком, встановленим керівником (наставником). Див. інструкцію, стор. 15.

1. Ім'я, по батькові, дата, час наповнення. (Див. інструкцію стор. 15).
2. Моє ставлення до наркотиків: до ханки, до героїну тощо.
3. Моє ставлення до пропозиції вколотись. Конкретно, що я відповідалиму і як чинити, якщо мені знайомі запропонують уколотися? Ставлення до тих, хто пропонує вколотись, дзвонить додому тощо.
4. Мої думки, моя особиста філософія, погляди, афоризми, які допомагають мені не колотися і бути тверезим.
5. Моє ставлення до "трави", алкоголю? Моє ставлення до пропозиції випити, покурити траву? Мої дії? Моє ставлення до тих хто пропонує?
6. Моє ставлення до тютюну? Моє ставлення до того, що я сам курю?
7. У чому проявляється звичка? Які думки (ГОН) про наркотики приходили до мене сьогодні? Мої дії при приході цих думок?
8. У чому зараз проявляється фізична потреба, хибна ломка «кумар», морозить і т.д. (згасання, сплески)?
9. Опиши вчинок, зроблений тобою в минулому, за який тобі досі соромно (Див. інструкцію стор. 15).
10. Мій настрій на ведення щоденника. Як я вважаю, навіщо треба вести щоденник? (Див. інструкцію стор. 17).

11. Як я провів сьогоднішній день (опиши тільки чесно, інакше робота над щоденником втрачає сенс). Як пройшов клуб (мікрогрупа)? Яка тема обговорювалася на клубі (мікрогрупі)? Див. інструкцію, стор. 17.
12. Мій детальний розпорядок дня на завтра: що я робитиму і що читати (конкретно яку книгу з програми, який перечитувати щоденник №__ я буду і який щоденник №__ писатиму завтра).
13. На який час (конкретно число, місяць, рік) я вирішив відмовитися від наркотиків, «трави», алкоголю, тютюну? (Див. інструкцію стор.17).
14. Настроювання на тверезість на завтрашній день (наступну добу).

15. Пиши формули настроя 70 раз. Я (твое детское имя + Ф.И.О. полностью)
Например:

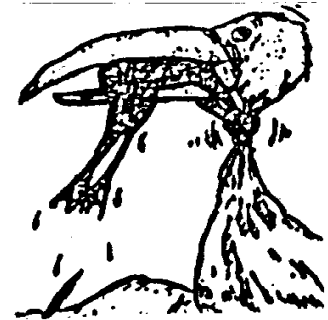
Я Андрейка, Петров Андрей Иванович с радостью отказываюсь колоться наркотиками, пить спиртное, курить траву и сигареты.

Для верующих: Если Богу будет угодно я Андрейка, Петров Андрей Иванович, с радостью отказываюсь колоться наркотиками, пить спиртное, курить траву и сигареты.

Фамилию, если не хочешь, можешь не писать, но имя и отчество пиши свое.

После того, как ты написал формулы 70 раз, надо лечь спать и читать основной текст до тех пор, пока не заснешь.

**НИКОГДА
НЕ СДАВАЙСЯ!**



Завтра вранці тобі треба підвестися, прийняти душ, облитися. Бажано якнайчастіше ходити в лазню. Обов'язково вживати сирі неварені овочі та фрукти та вітаміни (полівітаміни), бажано Е, А, С, В, РР.

Анкету та щоденник заповнюй в одному зошиті, завтра принеси до клубу та здай наставнику. Можливо, ти кажеш: "У мене не вийде!?"

А ти наберися сміливості, - зроби спробу!

«Дочку та півцарства на додачу! - сказав король, - тому, хто відкриє найскладніший і найважчий у нашому королівстві замок». Почесні вельможі, блискучі золотом і розумом, вийшли на зустріч королю. Він підвів їх до замку, на якому було понад тисячу засувок та отворів. Мудреці-вельможі почали роздивлятися замок, але, так і не доторкнувшись до нього, зізналися, що вони не можуть відкрити цей чудо-замок.



«Якщо мудреці не змогли відкрити, - шепотіли інші придворні, - то де вже нам це зробити». І навіть не наважилися підійти до загадкової купи заліза. Всі люди королівства опустили свій погляд і лише негативно хитали головою. Лише один добрий молодець

підійшов до замку, похитав його з боку на бік і, нарешті, взявшись за дужку, ривком відкрив. Виявляється, замок не був навіть зафіксований. Тоді цар, звернувшись до принцеси, сказав: «Дочко, за цією людиною ти будеш, як за кам'яною стіною, бо має власну думку, і він набрався сміливості і зробив спробу!»

Звернення колишніх наркоманів до тих, хто пише перший щоденник

Мене звуть Олександр, я учасник першого та третього з'їздів колишніх наркоманів, мій годинний виступ є на відеокasetі «Наркоманія переможна!» Стаж вживання наркотиків 4,5 року, спочатку ханка, потім героїн, не колюся з 3 квітня 97 року, вже понад три роки. Я вважаю найголовніший у програмі – перший щоденник. Якщо його не написати, потім починається бардак. Ти сьогодні ввечері після клубу змуси себе написати щоденник. Потрібно саме змусити, далі буде легше, але головне – перший щоденник. Я пам'ятаю, як я його писав при свічках більше трьох годин і коли написав, раптом до мене прийшла така думка: "Навіщо я весь цей час коловся?" До мене й раніше такі думки приходили, сам знаєш, як умажешся, так і починаєш думати, що настав час зав'язувати, а вранці біжиш у селище. Але так чітко, щоб я сам себе запитав: «В ім'я чого я коловся?» - Було вперше, і це дав мені перший щоденник. Олександр, 30 серпня 2000 року.

Мене звуть Сергій, стаж 5 років, не колюся з 28 березня 1997 року, з останнього уколу минуло три з половиною роки. Я почав писати перший щоденник у клубі та вважаю, що треба заповнювати його саме там. Ми йшли з матір'ю вже о дванадцятій годині, ніяких думок уколоти в мене не було. Коли підходили до будинку, нам зустрілися пацани, з якими я каламутився, але я спокійно пішов додому, дописав залишки формул і ліг спати. Коли я прокинувся, одразу подумав, що в мене в голові щось змінилося, перший щоденник мене навіть змінив. Я вважаю, що перший щоденник – це перша куля по ворогові. Раджу перший щоденник писати у клубі. Сергій, 3 вересня 2000 року.

Мене звуть Олексій, я учасник усіх чотирьох з'їздів колишніх наркоманів. Стаж вживання наркотиків 2,5 року, не колюся з 1 січня 1997 року, вже понад три з половиною роки. Я кинув колотися по листуванні, перший щоденник писав у поїзді і одразу відправив до центру. Нині допомагаю новачкам у клубі. Я помітив, що відбувається, якщо одразу не написати щоденник. Ось приходить до нас наркоман першого дня, а щоденник не написав, думає: «Завтра напишу». А вранці «ГОН» чи дзвінок від друзів і знову замутка і знову голка та смерть. Якщо в тебе в місті немає клубу, я можу допомогти тобі, надсилай щоденники, і ми будемо з тобою листуватися. Я теж вважаю, що найголовнішим є перший щоденник. Олексій, 10 вересня 2000 року.

Щоденник № 1, кожне слово щоденника, сторінки з 1 по 18, було прийнято в остаточному варіанті на III з'їзді колишніх наркоманів 5 лютого 2000 року.

Над щоденником працювали: Олександр С. (4,5 г. – стаж на системі), Олексій Р. (3 г.), Михайло К. (4 г.), Євгенія Ст (6 міс.), Андрій З. (3 г.), Дмитро Ст (.) 3 г.), Костянтин М. (1,5 г.), Ольга Г. (3,5 г.), Михайло М. (3,5 г.), Кирило Л. (. 1,5 г), Олександр Б. (2,5 г.), Тетяна М. (3 г.), Марина Г. (3,5 г.) , Олексій Н. (4 г.), Олексій Т. (2,5 г.), Олександр Д. (4,5 г.), Павло М. (6 років).

Увага працюючим за програмою, наприкінці кожного щоденника є питання. Відповідай на запитання п'яти щоденників і вишли на ел. Пошту

У свій конверт із щоденниками вклади ще один великий конверт, у графі «кому, куди» напиши свою адресу. На конверт наклеї поштові марки, дізнайся поштою на яку суму. Чекай від нас відповіді, а сам у цей час пиши наступні п'ять щоденників і надсилай так само на нашу адресу.

ЗВЕРНЕННЯ

Щороку в Україні від алкоголізму, куріння, наркоманії гинуть сотні тисяч наших дітей, братів, сестер. Вбачаючи це спільне лихо, у січні 1992 року було створено Благодійний Фонд Тверезості ім. Геннадія Шичко для надання безкоштовної невідмедичної допомоги від алкоголізму, куріння, наркоманії. Фонд організований не політиками та бізнесменами, а звичайними робітниками. Головне, що нас об'єднує – ми не можемо залишатися

байдужими, бачачи розтління наших дітей та знищення одного із найпрекрасніших народів на Землі.