

Побратиме, сестро,

Твоя історія одужання — це не просто спогад. Це бойовий досвід виживання на внутрішньому фронті, і він може врятувати життя.

Сьогодні ми звертаємось до тебе з проханням допомогти нам у виконанні нової важливої місії. Ми розпочинаємо збір особистих історій, щоб створити і випустити першу в Україні сервісну брошуру Анонімних Наркоманів, написану військовими спеціально для військових.

Для чого це потрібно?

Хто, як не ми, знає, як бойова травма, втрати та життя «на нулі» переплітаються із залежністю? Хто, як не ми, може донести послання надії нашому брату чи сестрі по зброї так, щоб нам повірили? Наш спільний досвід унікальний, і наше послання має звучати нашою мовою.

Що ми плануємо зробити?

Наша мета — випустити друковану брошуру, яка стане тим «першим контактом» та рятівним колом для солдата чи ветерана, який досі страждає мовчки. Ця збірка наших з вами історій покаже, що вихід є, що в АН є такі ж, як він, і що нове, гідне життя можливе навіть після найважчих боїв. Цю брошуру ми зможемо поширювати у госпіталах, ветеранських центрах та на групах АН.

Твій внесок безцінний

Твоя історія може стати тим голосом, який впізнає інший військовий і зробить перший крок до порятунку. Ми просимо тебе поділитися своїм досвідом, силою та надією.

Щоб допомогти тобі структурувати спогади та думки, ми підготували цей посібник. Він проведе тебе крок за кроком у написанні твоєї історії.

Дякуємо за твоє служіння.

Твій голос має значення.

Твій особистий досвід — це найпотужніший інструмент допомоги. Твоя історія — це живий доказ, що вихід є, і маяк надії для того, хто досі блукає в темряві.

Якщо ти готовий поділитися своїм шляхом, силою та надією, ми будемо раді отримати твого листа. Кожна розповідь є абсолютно конфіденційною і надзвичайно цінною для нашої спільноти.

Будь ласка, надсилайте ваші історії на електронну адресу:

mystory@na-ua.org

Дізнайтеся більше на сайті:

na-ua.org/voim



Разом ми можемо те, що поодиноці нам не під силу.

Не залишай своїх.



Narcotics Anonymous

Анонімні Наркомани

Літературний комітет РКО АН Україна

Координати порятунку

**Посібник для військових
зі створення
особистої історії в АН**



Твоя історія — це зброя надії

Вступ: Твій внутрішній фронт

Воїне, твоя історія — це не просто спогади. Це рапорт про виживання на найскладнішому з фронтів — внутрішньому. Це хроніка битви, де ворогом був не лише наркотик, а й біль, спогади та самотність, які ти приніс із собою з війни. Твій досвід, загартований у боях, надає твоїм словам ваги, якої не знайти в цивільному житті.

Коли ти ділишся своєю історією в Анонімних Наркоманах, ти не просто звітуєш про минуле. Ти прокладаєш маршрут для тих, хто шукає вихід з темряви. Ти стаєш розвідником, який знайшов безпечний шлях. Твоя щирість — це сигнал для іншого військового, який досі вважає себе самотнім у своїй боротьбі: «Свої тут. Ти не один. Вихід є».

Цей посібник — твій бойовий статут для написання цієї історії. Він допоможе перетворити хаос спогадів на чітку, потужну розповідь, яка зцілює тебе і дає надію іншим.

Частина I. Диспозиція:

Підготовка до сповіді

Перш ніж почати, займи свою позицію. Знайди час і місце, де тебе не турбуватимуть. Це занурення у минуле може підняти важкі емоції. Пам'ятай: ти маєш право на перепочинок. Роби паузи, дихай. Ти вже не в тому пеклі, ти лише дивишся на його карту.

Ключові принципи розвідки (історії в АН):

Анонімність: Ми не називаємо позивних, прізвиськ, номерів бригад чи точних геолокацій. Говоримо про досвід, а не про секретні дані. Важлива суть, а не протокол.

Сила єдності: На війні ми були рівні перед кулею. В АН ми рівні перед хворобою. Твоя історія — це доказ, що залежність не дивиться на звання чи бойові заслуги. Наша спільна сила — у визнанні цієї спільної вразливості.

Стратегічна мета: Донести до новачка просту істину: будь-який залежний може зупинитися. Бажання вживати зникає. Життя набуває нового сенсу.

Частина II. Карта твого шляху:

Три акти розповіді воїна

Класична структура історії в АН — це три ключові точки на маршруті. Для тебе вони можуть звучати так:

1. На лінії вогню: Життя до чистоти

Це опис твого особистого пекла. Сфокусуйся на тому, як військова служба стала каталізатором або полем бою для твоєї залежності.

Перший контакт: Коли і як наркотики стали частиною твого спорядження? Можливо, ще до армії? Як служба змінила ваші стосунки?

Фактори впливу:

Бойова травма: Як реагувала твоя психіка на втрати товаришів, на жорстокість бою, на постійну присутність смерті? Чи стали наркотики твоїм знеболювальним для душі, спробою «вимкнути» ПТСР?

Армійська культура: Чи було вживання способом «зняти броню» після бойового виходу, стати «своїм», витримати нелюдські навантаження?

Поранення: Чи почався твій шлях у залежність із госпітального ліжка та рецептурних препаратів? Як знеболення перетворилося на самознищення?

«Дембель»: Як тебе зустрів мирний світ? Почуття, що ти тут чужий, що тебе не розуміють, втрата мети, структури та відчуття плеча — як усе це штовхало тебе глибше в залежність?

Точка неповернення: Опиши своє «дно». Це не обов'язково фізичне падіння. Це може бути момент усвідомлення, що ти втратив себе — воїна, сина, батька. Втратив честь, контроль, надію.

Питання для самоаналізу:

Чи була хімія моїм додатковим боскомплектом, щоб витримати війну?

Чи намагався я «заглушити» голоси тих, кого втратив?

Ким я став у дзеркалі, коли залежність взяла наді мною командування?

Яку найвищу ціну я заплатив за свою залежність?

2. Евакуація: Шлях до порятунку

Це переломний момент. Це розповідь про те, як ти знайшов точку евакуації — Анонімних Наркоманів.

Виклик по рації: Хто чи що стало твоїм сигналом SOS? Можливо, це був капелан, лікар, хтось із бойових товаришів, хто вже був тут, або ультиматум від родини.

Перші збори: Якими були твої відчуття, коли ти вперше опинився серед цивільних, що говорили про залежність? Недовіра? Зневага? А може, тихе полегшення?

Впізнання позивного: Чия історія пролунала для тебе, як пароль? В який момент ти зрозумів: «Ці люди говорять моєю мовою — мовою болю»?

Рішення залишитись: Що змусило тебе, воїна, який звик покладатися лише на себе, довіритися цій програмі? Що стало тим моментом, коли ти вирішив скласти зброю і прийняти допомогу?

Питання для самоаналізу:

Що було важче: йти під кулями чи зізнатися у власному безсиллі?

Чи допомогли мені армійська дисципліна та звичка виконувати накази в роботі за Крокками?

Хто став моїм першим надійним тилом у спільноті АН?

3. Новий пост: Життя у чистоті

Це найважливіша частина твого звіту. Це доказ того, що перемога можлива. Це твоє світло надії.

Трофеї одужання:

Внутрішнє перемир'я: Як ти навчився жити зі своїми спогадами, не тікаючи від них у хімічний туман?

Відновлення зв'язку: Як ти відбудовуєш зруйновані мости з рідними та бойовими товаришами?

Повернення кодексу честі: Як принципи АН — чесність, довіра, служіння — повернули тобі самоповагу, яку ти втратив?

Нова місія: У чому ти знаходиш сенс сьогодні? Допомога новачкам, особливо військовим, є найвищою формою служіння. Ти стаєш тим, кого тобі так не вистачало на початку шляху.

Твій арсенал: Які інструменти програми (збори, наставник-спонсор, Кроки, служіння) стали твоєю новою зброєю у боротьбі за чистоту?

Наказ надіятись: Заверши історію прямим, чесним зверненням до того, хто зараз сидить у темряві і слухає тебе. Скажи йому: «Ти вижив на війні. Ти виживеш і тут. Твій біль має значення. І в цьому колі свої. Ласкаво просимо додому».

Частина III. Брифінг перед виступом

Говори від серця. Твоя щирість вражає сильніше за будь-який пафос.

Звітуй про почуття. Люди забудуть дати й події, але запам'ятають, що ти відчував.

Уникай специфічного сленгу. Якщо виступаєш у змішаній групі, пояснюй армійські терміни. Твоє завдання — об'єднати, а не збудувати стіну.

Тримай фокус. Ти розповідаєш історію одужання від залежності. Війна — це контекст, а не головна тема.

Це твоя правда. Немає «правильних» чи «неправильних» історій. Є лише твоя — і вона безцінна.

Ти вистояв на полі бою. Ти зможеш вистояти й тут. Твій досвід — твоя зброя. Твоя історія — маяк для тих, хто йде слідом.