**Группы анонимных алкоголиков и наркоманов**

В больнице проходят группы «Анонимных алкоголиков» и «Анонимных наркоманов». Многие пациенты, у которых есть проблемы с алкоголем или наркотиками, с удовольствием посещают эти группы.

 Вот небольшая информация из истории создания движения «Анонимных алкоголиков».
 Один великий философ сказал о сущности человеческой жизни так: «Работать, любить, быть необходимым». Последнее требование, пожалуй, нигде не выражено столь ярко, как феномене АА. Именно этому условию обязано Сообщество успехом в преодолении самого коварного и смертельного заболевания из известных человеку.
АА зародилось весной 1935 года. Билл В., нью-йоркский биржевой брокер, к этому времени не пил пять месяцев. Он находился в отеле города Акрон, штат Огайо, куда прибыл по делам. Впоследствии Билл так описал случай, определивший его дальнейшую судьбу и сыгравший немаловажную роль в жизни миллионов людей. «Я спустился в вестибюль и подошёл к дверям бара. «Пожалуй, можно зайти и выпить», — подумал я про себя. «Вот оно, то самое «рациональное» мышление, — вспомнил я. — Все мои усилия останутся тщетны, если я не помогу другим, как помогли мне. Если я хочу спасти себя, я должен немедленно найти в этом городе другого алкоголика».

 Приводим Вашему вниманию программу движения «Анонимных алкоголиков».

***ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ***

**Шаг Первый**

*“Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над  собой.”*
 Кто согласиться признать своё полное поражение? Признание своего бессилия — это первый шаг к освобождению. Связь между смирением и трезвостью. Психическая одержимость плюс физическая аллергия. Почему каждый член А.А. должен окончательно опуститься?

**Шаг Второй**

*“Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.”*
 Во что мы можем верить? А.А. не требует, чтобы вы были верующими; Двенадцать Шагов — это только предложения. Важность отсутствия предвзятости. Разнообразие путей, ведущих к вере. А.А.*.* в качестве заменителя Высшей Силы. Участь разочаровавшихся. Равнодушие и предрассудки — препятствия на пути. Утраченная вера обретена в А.А. Проблемы интеллекта и самостоятельности. Негативное и позитивное мышление. Самодовольство. Неповиновение — характерная черта поведения алкоголиков. Второй Шаг — отправная точка на пути к здравомыслию. Правильное отношение к Богу.

**Шаг Третий**

*“Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу,*как мы Его понимали.”
 Третий Шаг можно сравнить с открытием запертой двери. Как сделать, чтобы Бог вошел в нашу жизнь? Наша готовность является ключом. Подчинение как средство обрести независимость. Препоручение своей воли Высшей Силе. Злоупотребление силой воли. Постоянные личные усилия необходимы для подчинения Божьей воле.

**Шаг Четвёртый**

*“Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.”*
Как инстинкты способны превышать своё прямое назначение. Четвёртый Шаг — это попытка  обнаружить наши обязательства перед другими. Основная проблема инстинктивных побуждений — впадание в крайности. Неправильный подход к нравственной оценке может привести к чувству вины, претенциозности и обвинениям в адрес других. Наряду с недостатками, следует отмечать свои достоинства. Самооправдание опасно. Готовность провести моральную оценку приносит в жизнь свет и внушает уверенность в себе. Четвёртый Шаг — это начало тойлинии поведения, которая продлится всю жизнь. Обычные симптомы эмоциональной неуравновешенности — это беспокойство, гнев, жалость к себе и депрессия. Моральная оценка применяется к взаимоотношениям с другими людьми. Важность её тщательного проведения.

**Шаг Пятый**

*“Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.”*
 Двенадцать Шагов уменьшают размеры нашего “Я” до подлинных. Пятый Шаг труден, но необходим для достижения трезвости и душевного покоя. Традиция покаяния уходит в древность. Без решительного признания своих недостатков немногие смогут вести трезвый образ жизни. Что даёт нам Пятый Шаг? Начало подлинного единства с людьми и Богом. Утратите чувство оторванности от людей; получите прощение и сами даруете его другим; познаете смирение, укрепитесь в честности и реалистическом отношении к себе. Опасность логических рассуждений. Как выбрать человека, которому можно довериться? В результате обретаете уравновешенность и осознание Бога. Единство с Богом и людьми подготовляет нас к последующим Шагам.

**Шаг Шестой**

*“Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.”*
 Шестой Шаг необходим для духовного развития. Это начало той работы, которую нужно вести всю жизнь. Признание различия между стремлением к поставленной цели и совершенством. Почему нужно делать многократные попытки. Личная готовность превыше всего. Необходимость начать действовать. Промедление опасно. Неповиновение может иметь роковые последствия. Пункт, в котором мы отказываемся от ограниченных целей и движемся навстречу Божьей воле.

**Шаг Седьмой**

*“Смиренно просили Его исправить наши изъяны.”*
Что такое смирение? Что оно может значить для нас? Широкая дорога к подлинной свободе человеческого духа. Необходимое средство для выживания. Ценность обуздания собственного “Я”. Неудачи и горести, преображенные смирением. Сила, рождающаяся из слабости. Боль — цена вступления в новую жизнь. Эгоцентричный страх как главный источник недостатков. Седьмой Шаг — это новое отношение к жизни, которое позволяет нам двигаться навстречу Богу.

**Шаг Восьмой**

*“Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием  загладить свою вину перед ними.”*
 Этот и два последующих Шага касаются личностных взаимоотношений. Научиться жить в мире с другими людьми — интересная задача. Препятствия к этому: нежелание прощать, отказ признавать свою вину перед другими, преднамеренная забывчивость. Необходимость основательного анализа прошлого. Углублённое понимание вещей как следствие этой основательности. Разные виды ущерба, который мы причиняем другим. Необходимость избегать крайности в суждениях. Принятие объективной точки зрения. Восьмой Шаг — выход из изоляции.

**Шаг Девятый**

*“Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.”*
 Душевный покой — первое условие, необходимое для разумности суждений. Удачный выбор  времени важен при возмещении ущерба. Что такое смелость? Благоразумие означает взвешивание шансов. Компенсация ущерба начинается, когда мы вступаем в А.А. Душевный покой нельзя купить за счёт других людей. Необходимость осторожности. Готовность принять последствия нашего прошлого и нести ответственность за благополучие других составляют суть Девятого Шага.

**Шаг Десятый**

*“Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.”*
Можем ли мы оставаться трезвыми и сохранять душевное равновесие при любых  обстоятельствах? Самоанализ становится жизненной потребностью. Признание, принятие и терпеливое исправление своих недостатков. “Эмоциональное похмелье”. Когда вы уладили счёты с прошлым, можно взяться за нынешние трудности. Разновидности моральной оценки. Гнев, недовольство, ревность, зависть, жалость к себе, оскорблённая гордость — всё это вызывало потребность в алкоголе. Первая цель — обуздать самого себя. Гарантии против самовозвеличивания. Посмотрим на “доходы” и “расходы”. Исследование мотивов поступков.

**Шаг Одиннадцатый**

*“Стремились путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы  понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.”*
 Медитация и молитва — основные пути установления контакта с Высшей Силой. Связь между  самоанализом, медитацией и молитвой. Незыблемое основание жизни. Как заниматься медитацией? Медитация не знает пределов. Индивидуальное приключение. Первый результат — душевное равновесие. А как насчёт молитвы? Ежедневные просьбы о понимании воли Бога и о даровании нам силы исполнить её. Действенность молитвы несомненна. Вознаграждение, получаемое за молитвы и медитацию.

**Шаг Двенадцатый**

*“Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести  смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.”*
 Радость жизни — тема Двенадцатого Шага. Действие — его ключевое слово. Давать, ничего не прося взамен. Любовь, свободная от соображений о цене. Что такое духовное пробуждение? Новое состояние сознания и обновлённое бытие принимаются как дар. Готовность принимать дары входит в поведение, соответствующее Двенадцатому Шагу. Великолепная реальность. Награда за помощь другим алкоголикам. Виды работы по программе Двенадцатого Шага. Можно ли следовать этим принципам во всех делах? Однообразие, боль и несчастье обращаются во благо в результате выполнения предписаний Шагов. Трудности претворения в жизнь. “Два-шажка-и-не-больше”. Переход ко всем двенадцати Шагам и демонстрация веры. Духовный рост — ответ на возникающие проблемы. Духовный рост — превыше всего. Подчинение других людей и чрезмерная зависимость от них. Переход к  новой жизненной основе — давать другим и брать у других. Зависимость от Бога необходима для излечения от алкоголизма. “Следуя этим принципам во всех наших делах”: внутренние взаимоотношения в А.А. Отношение к материальным благам меняется. Меняются также представления о значимости своей персоны. Восстановлена роль инстинктов в выполнении своего истинного предназначения. Понимание — ключ к правильному взгляду на жизнь, правильные действия — ключ к счастливой жизни.