

Journey to

LIFE

"You have shown me the path of life."
Psalms 16:11

ADVENTIST
recovery
MINISTRIES
NORTH AMERICAN DIVISION

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
www.adventistrecovery.org
Email: recovery@NAD.adventist.org

THE NEWSLETTER OF ADVENTIST RECOVERY MINISTRIES, sponsored by NAD Health Ministries

январь/февраль 2014 • Volume 3, Number 1



От редактора Вестники

В начале нового года на страницах бюллетеня Journey to Life мы хотели бы поделиться благословениями и методами выздоровления от зависимости. Самыми лучшими методами донесения вести о выздоровлении от «вредных привычек и пагубных зависимостей» являются те, которые доказали свою действенность в жизни людей, лично почувствовавших принятие и ободрение со стороны сообщества выздоравливающих зависимых.

Согласно публикации Администрации по вопросам злоупотребления психоактивными веществами и психического здоровья (SAMHSA) «Путь к выздоровлению 2013...дискуссионное пособие» роль людей в процессе выздоровления многогранна и уникальна. «Сообщество выздоравливающих людей играет важнейшую роль на пути выздоровления других людей; ему предоставлена уникальная возможность научить страдающих психическими расстройствами, и/или злоупотребляющих психоактивными веществами, различным подходам лечения, эффективности лечения, имеющимся услугам по поддержке в выздоровлении и тому, как поддержать выздоровление в долгосрочной перспективе».

Кэрл Каннон, сооснователь Моста Выздоровления, говорит о 12-шаговом процессе выздоровления, как о «лечебной программе развития характера». Возможно ли, что Бог хочет, чтобы наилучшими инструментами данной программы стали вы и я, которые вместе со Христом, нашей «более могущественной Силой», можем устранить дефекты нашего характера?

Вспоминается следующее условное обетование относительно возвращения Христа. «Когда характер Христа будет совершенно отображен в Его народе, тогда Он придет и возьмет их к Себе». Наглядные уроки Христа, стр. 69. В словах, стоящих непосредственно перед этим, полным надежды, утверждением цитируется 5 глава послания Галатам 22 и 23 стихи. Плод Духа в этом тексте - это «любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание». Этот плод нужен нам и окружающим, чтобы быть готовыми к возвращению Христа.

Можем ли мы воспользоваться «инструментами» выздоровления, чтобы развить Хриstopодобный характер в своей жизни и поддержать окружающих плодами Духа? Мое видение Адвентистского служения выздоровлению заключается в том, чтобы мы смогли предоставить людям четкие принципы и практики для эффективного выполнения данного поручения.

И еще один момент в завершение данной редакторской заметки. Мы благодарны Давиду Седлачек, который ревностно трудился на посту директора Северо-Американского адвентистского служения выздоровлению, и Кате Рейнерт, которая в течение последних двух лет была редактором данного бюллетеня Journey to Life. Вступая в должность редактора, я прошу вас молиться и помогать данной публикации служить нуждающимся в рамках нашего Хриstopентричного служения. ■

Pei Helsen, MDiv, MSPH
adventistrecovery@gmail.com

Миссия и видение ARMin

Наша миссия:

Содействие исцелению и избавлению человека от вредных привычек посредством предоставления ему необходимых ресурсов и подготовки, способствующих выздоровлению.

Наше видение:

Здоровые люди, растущие в своих отношениях со Христом посредством применения принципов Божьего Слова и избирающие полезные практики, способствующие избавлению от вредных привычек и пагубных зависимостей

Возможные цели и задачи:

- Содействовать исцелению (на индивидуальном и корпоративном уровне) посредством применения сбалансированных и разумных принципов Слова Божьего
- Обеспечить окружающих нас людей и церкви необходимыми ресурсами в целях повышения осведомленности и просвещения в отношении причин возникновения дисфункциональности, которая в результате непреодоленных испытаний, трудностей и трагедий приводит к нарушению целостности отдельных личностей, семей, церковей и общества в целом
- Обучить людей организации действующих групп поддержки и менторства в атмосфере безопасности и взаимной поддержки

Мы верим, что преодолевая тяготы, испытания и трагедии, преподносимые нам жизнью, мы получаем вдохновение и призвание помогать другим в знак благодарности за наше личное исцеление. Поскольку Христово прощение безмерно обогатило наши жизни, мы испытываем желание заботиться о других. А благодаря Его бесконечному милосердию и благоволению, мы смогли, наконец, получить долгожданную свободу. ■



Целительная сила

12

шагов

Шаг 12 —

«Духовно пробудившись в результате этих шагов, мы пытались нести эту весть другим и применять эти принципы во всех наших делах».

Библейское сравнение

«Говорит ли кто, [говори] как слова Божии; служит ли кто, [служи] по силе, какую дает Бог, дабы во всем прославлялся Бог через Иисуса Христа, Которому слава и держава во веки веков. Аминь». 1 Петра 4:11

Предстоящие мероприятия

Тренинг ARMin – Саммит здоровья, Орlando Уже пора планировать посещение саммита здоровья САД в следующем году, где будет проведен тренинг ARMin. Даты тренинга 1-2 февраля 2014 года. Зарегистрируйтесь уже сегодня, если хотите забронировать место.

8 февраля 2014 года Церковью адвентистов седьмого дня запланирована **Суббота продвижения ARMin** в городе Нью Порт Ричи, штат Флорида. На этой встрече будут присутствовать также члены церкви из города Сарасота, штат Флорида, которые планируют начать Христовцентричные встречи для зависимых в своей церкви. Добро пожаловать!

Суббота, посвященная психическому здоровью (каждая церковь на территории САД) САД выделил 15 февраля 2014 года, как специальную субботу, посвященную психическому здоровью. Вы можете скачать ресурсы (проповеди, презентации, видео и специальный выпуск журнала Vibrant Life) по адресу www.NADHealthMinistries.com. Нажмите на календарь.

Национальная неделя, посвященная нарушению питания пройдет 23 февраля по 1 марта. Дополнительную информацию и ресурсы можно найти на сайте www.nedawareness.org.

Тренинг ARMin training – Северо-Тихоокеанский Унион, Орегон Тренинг ARMin в Северо-Тихоокеанской унионной конференции пройдет 3-5 октября 2014 г. в Портленде. Пожалуйста, приезжайте на этот тренинг, если не сможете приехать в Орlando. Следите за дополнительной информацией.



12 шагов к выздоровлению – ШАГ 12

Практика – ключ к движению вперед

Последний шаг из 12 – это далеко не «конец пути», а стартовая площадка. Мы пережили духовное пробуждение! Теперь же мы хотим продолжить начатое движение и делиться с окружающими теми «инструментами», которые мы приобрели и разработали в течение нашего жизненного пути. Наши слова – это слова ликования: «Духовно пробудившись, мы понимаем, что пора за работу». Мы больше не находимся в пустоте, мы твердо стоим на ногах и наступаем. Данное пробуждение – это не приезд в «пункт назначения», а напоминание о том, что теперь мы экипированы идти дальше!

Вторая часть шага содержит в себе напоминание: «...мы пытались нести эту весть», пытались «применять эти принципы во всех наших делах». Это одновременно практичный и храбрый способ роста. Большинство самых выдающихся научных и медицинских открытий было сделано путем проб и ошибок. Нужна храбрость, чтобы потерпев неудачу в начале, продолжить работу. Лозунг 12 шага напоминает нам о том, что проблема, разделенная с ближним, становится в два раза меньше, а радость – удваивается. Несение вести окружающим удваивает наш опыт, нашу радость и решимость продолжать применять эти принципы во всех наших делах.

Как мы это делали в предыдущих шагах, мы и сейчас пробуем новые подходы там, где старые привычки, зависимости или решения не принесли плода. Мы объективно оцениваем стоящие перед нами задачи дома, на работе, во всех наших делах, и на практике применяем новые инструменты, новые способы довериться Божьей силе, а не своей собственной. Само слово «практика» напоминает нам о том, что в 12 шаге, как и на всем нашем пути, мы стремимся к прогрессу и движению вперед, а не к совершенству. ■

Джеки Б.

Свидетельство

Я вырос в семье адвентистов седьмого дня. Мне нравился мой дом, моя семья, и я также принял решение следовать за Иисусом. Я крестился в возрасте 12 лет. К 15 годам мои отношения с Иисусом перешли от

интеллектуальных к более личным. Я читал евангелия вместе с книгой Желание Веков.

На следующий год я решил стать пастором. А для этого я решил стать как можно более хорошим христианином. Однако вскоре я стал замечать в себе множество недостатков. Сначала я думал, что мне нужно просто более усердно работать над собой, чтобы их победить. Но чем больше я старался, тем больше разочаровывался, и тем большим становилось чувство вины. Неразрешенная проблема чувства вины превратилась в стыд. Стыд привел к эмоциональным страданиям. Временным болеутоляющим средством для меня стала «запойная», бесконтрольная еда. Это, конечно, привело к еще большему чувству вины, стыду и необходимости в другом, более сильном болеутоляющем. Я оказался в цикле зависимости и боялся поделиться своими проблемами с кем-либо из страха быть отвергнутым. Я почти бросил христианство, оно мне не помогало. Тяжелая борьба продолжалась около 4 лет.

Я знал, что Иисус любит меня и умер за меня. Я знал, что Он принял меня, когда я пришел к нему таким, какой я есть. Но затем, я должен был расти. Я же продолжал снова и снова падать. Я знал, что вины Бога здесь нет. Что-то было не так со мной. Я не знал, как Бог мог все еще принимать меня, если я так часто падал.

Ощущая нужду во внутреннем мире, я решил отложить свои вопросы и сконцентрироваться на истине о том, что Иисус принял меня таким, какой я есть. Я закончил колледж, затем духовную семинарию и стал работать пастором. Когда дела шли хорошо, я был доволен собой. Когда дела шли плохо, я винил себя. Жизнь моя была полна неуверенности и ненадежности.

Затем в 1990 году я посетил семинар в Университете Эндрюса, в котором шла речь о Библейском учении о вечном Евангелии. Я узнал о том, как Бог мог любить и принимать меня. Я «открыл» для себя 2 Коринфянам 5:19: «Потому что Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя (людям) преступлений их, и дал нам слово примирения». Понимание 2 Коринфянам 5:14-21 открыло мне совершенно новое понимание вечного Евангелия. Мир, который я почувствовал, привел к победе, радости, любви к окружающим, а также к чувству безопасности во Христе, ■

Клинтон Мехарри



Развенчание мифов о зависимости (часть 2 из 3)

Миф номер 4: люди, продолжающие практиковать зависимое поведение, безнадежны

Бросание вредной привычки является важным шагом на пути к победе по жизни, но временные возвраты к прежнему поведению (рецидивы) не означают абсолютного провала. Психологический стресс на работе или проблемы в семье, социальные триггеры, изменения в окружении или даже улицы, предметы или запахи, ассоциирующиеся с брошенной привычкой, могут вызвать возврат к старому поведению. Зависимые люди более подвержены рецидивам в первые несколько месяцев после бросания. Для некоторых из наиболее цепких зависимостей выздоровление всегда остается процессом, и выздоравливающий зависимый никогда не должен сдаваться. Чем больше раз курильщик пытается бросить и срывается, тем больше шансов, что его следующая попытка бросить увенчается успехом. Пока есть жизнь, есть и надежда.

Миф номер 5: возврат к прежнему поведению может случиться безо всякого предупреждения.

Путь к рецидиву всегда начинается с мыслей. По оценкам специалистов человек думает 10 000 и более мыслей в день. Если это негативные, самоуничтожительные мысли, то они могут накопиться и привести к срыву.

Зачастую мы сами являемся своим самыми жесткими критиками. Прислушайтесь к своим мыслям. Сразу же исправляйте те мысли, которые являются контрпродуктивными, до того, как у них появится возможность отравить ваш организм и набрать обороты. Победа, как и рецидив, также начинается в мыслях. Контролируя мысли, вы можете сделать важный шаг на пути к продолжающемуся выздоровлению.

Миф номер 6: мне слишком поздно менять вредные привычки. Вред уже нанесен.

Правда заключается в том, что никогда не поздно. Наш организм удивительно стоек, и, несмотря на то, что не весь вред поправим, исцеление может произойти и обязательно произойдет. Когда вы бросаете вредную привычку, такую как курение, польза от бросания начинает накапливаться уже через 20 минут после последней выкуренной сигареты и продолжает расти в течение долгих лет.

Людей, бросающих вредные привычки, ждет и психологическая награда. Неспособность победить долговременные зависимости психологически давит на нас, часто приводя к беспокойству, депрессии, чувству беспомощности и заниженной самооценке. Напротив, победа над привычкой может возыметь целительный, ободряющий эффект для человеческой психики.

продолжение на стр. 4

РЕСУРСЫ

«Путь к целостности»



Серия материалов, которые могут быть использованы в группах поддержки или малых группах для обеспечения

выздоровления, избавления от вредных привычек и укрепления близких отношений с Богом на пути к полноценной жизни. Руководство для организатора и пособия для участников можно приобрести в нашем интернет-магазине по адресу: www.AdventistRecovery.org

Информационный бюллетень «Путь к жизни»



Это выпускаемый 1 раз в два месяца информационный бюллетень, доступен на английском, французском и испанском языках.

Распечатайте бесплатную копию в pdf формате, загрузите на свой компьютер или подпишитесь и получайте новый выпуск на свой e-mail: www.AdventistRecovery.org.

Ресурсы «Выбери полноценную жизнь»



постеры, календари/закладки и буклеты могут быть использованы для распространения 10 шагов на пути к полноценной жизни среди тех, кто

отправляется в путь к собственному выздоровлению. Для получения дополнительной информации и для размещения заказа, пожалуйста, посетите сайт www.NADHealthMinistry.org и перейдите на страницу интернет-магазина. Тематическая песня Choose Full Life также доступна для загрузки здесь.

Преодоление



в данном цикле из 28 передач, созданном совместно каналом Hope

Channel и Адвентистским Служением Восстановления (ARMin), уделяется особое внимание различным видам аддиктивного поведения. В каждой передаче – рассказы о реальных людях и событиях, а также комментарии экспертов об эффективных способах лечения. Конечная цель – это дать людям надежду на выздоровление во Христе. Набор DVD-дисков со всеми эпизодами уже поступил в продажу. Чтобы посмотреть выпуски передачи на Hope Channel, перейдите по ссылке www.hopetv.org/unhooked, а все выпуски можно приобрести в онлайн магазине по адресу www.adventistrecovery.org.

НОВОСТИ

ЛЕЙК УНИОН



Студенты Университета Эндрюса по предмету «Консультирование» слушают лекцию ARMin

Студенты магистратуры и семинарии, и з у ч а ю щ и е предметы по пасторскому, а также семейному и брачному

консультированию в Университете Эндрюса, каждый семестр в 2013 году прослушали лекции по зависимостям и выздоровлению. Рей Нельсон, координатор ARMin Лейк униона, будучи приглашенным лектором осенью 2013 года, прочитал студентам лекцию под названием «Служение зависимым». В ней было особое внимание уделено негативному воздействию навязчивого мышления и импульсивных, вредных поведений дома, в церкви или в более широком сообществе. Доктор Норт, один из преподавателей курса, сказал: «Эти лекции пойдут на пользу нашим студентам сейчас и пригодятся в будущем служении».

СЕВЕРО-АМЕРИКАНСКИЙ ДИВИЗИОН

14 января 2014 года Северо-Американский дивизион провел конвенцию служений. Более 500 участников со всей территории САД получили обильные благословения от участия в многочисленных семинарах и практикумах.

Президенты конференций, пасторы, администраторы унионов и дивизиона присоединились к директорам Отдела здоровья унионов и конференций на семинаре ARMin. «Это нужно не только сообществу, но членам церкви, пасторам и руководителям», - сказал администратор конференции. Все были согласны. Будущие тренинги запланированы для проведения в Калифорнии и Канаде.



Участники конвенции служений в г. Монтерей.

Featured Article continued from page 3

Миф номер 7: зависимый должен «захотеть» помощи.

Проблема, с которой сталкиваются многие зависимые в начале, заключается в том, что они на самом деле не хотят меняться. Возможно, они получают колоссальное удовольствие от аддиктивного поведения или вещества или же, что еще более вероятно, они боятся страшного беспокойства, боли или скуки, которые неизбежно повлечет за собой любая попытка бросить.

Хорошая новость в том, что сначала нам необязательно полностью хотеть бросить вредную привычку. Результаты исследований многочисленных успешных «наркосудов», которые принуждали наркоманов сделать выбор между лечением и тюрьмой, обнадеживают, когда речь идет о желании: оказывается, участники, которые изначально не хотели бросать наркотики имели такие же показатели успеха, как и их добровольные, самомотивированные собратья. Поэтому, если вашей единственной мотивацией в попытке бросить курить является ультиматум со стороны жены, не отчаивайтесь. Возможно, начав процесс, вы найдете и другие более ободряющие стимулы. Пусть сейчас это кажется маловероятным, но, возможно, настанет день, когда вы поблагодарите свою дорогую супругу!

Один консультант сказал так: «Нам не так важно знать, как вы сюда попали, как почему вы остаетесь на программе». Люди могут бросить вредную привычку даже по неправильным причинам, но в итоге важно, что они бросили. Туман в голове начинает проясняться, мыслительные процессы становятся более эффективными, и, несмотря на то, что изначальные мотивы могли быть и не совсем благородными, конечный результат все равно хорош. Главное – это начать, а если мотивации даже для самого малого первого шага видимо не хватает, то постоянная молитва должна быть: «Господь, помоги мне захотеть захотеть». Мы можем быть уверены в том, что такая молитва, если она произнесена искренне, будет услышана и на нее будет получен ответ. ■

Нил Недли, M.D.

Письмо директора



Новый Год – новое вступление на путь.

Когда год подходит к концу, вполне естественно задуматься над полученными нами благословениями или пережитыми сложностями. Возможно, мы испытываем соблазн занизить свою ответственность за сделанный нами неправильный выбор или преувеличить все то, в чем мы ошиблись, жалея себя и отчаиваясь. И в том и в другом случае результат только вредит нашему с вами здоровью.

Божий план для нас с вами заключается в том, чтобы мы смотрели в Новый Год с улыбкой на лице, будучи готовы писать на новых, неисписанных страницах, которые Он нам щедро предоставляет. Но прежде нужно провести «инвентаризацию», если мы хотим расти и двигаться вперед в нашем пути.

Для проведения инвентаризации мы должны быть готовы поступиться своей гордостью и кротко взискать Духа Божьего, чтобы принять правду о себе. Гордость мешает нам услышать то, что Бог пытается нам сказать. Так было с царем Саулом. В корне его падения лежала именно гордость. Кротость же открывает двери Богу для работы в нас и через нас. Примеры тому мы видим в жизни Самуила и Давида. В сердце они были кроткими и смиренными, и были готовы отложить в сторону свое эго, чтобы лучше представить Бога окружающему миру.

Часто мы не понимаем, что такое смирение. Некто сказал: «смирение – это не значит думать о себе хуже, но меньше». Интересное наблюдение. Мы обладаем огромной ценностью в Божьих глазах. Он оставил Свой небесный трон, чтобы умереть за нас. Он пришел и умер бы только ради вас! Мы – зеница Его ока. Ничто не может этого изменить. Но мы должны отложить в сторону гордость и думать о себе меньше, ставя Бога на первое место. Только Бог может научить нас смирению, примером которой стала жизнь Христа. Он обещал, что если мы смиримся и вознесем молитвы, Он услышит и исцелит нас. Давайте снова проведем «инвентаризацию» самих себя и смиренно взыщем Его в этом Новом Году. Им уготованы для нас замечательные благословения на этом пути. ■

Katarina Reinert

Катя Рейнерт, Ph.D., CRNP, FCN
Adventistrecovery@nad.adventist.org
Директор отдела здоровья и адвентистского служения выздоровлению
Северо-Американский дивизион