

Journey To

WALK

"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

НОЯБРЬ / ДЕКАБРЬ 2013 • Volume 2, Number 6



Мнение Редактора Ценность Обучения

Мне нравятся добротные учебные проекты. Приятно видеть, как занимающиеся активно участвуют в обсуждениях (причём не обязательно со всем соглашаются), задают острые вопросы, осваивают предложенные материалы, знакомятся с информацией, а потом с новыми знаниями разъезжаются по домам, лучше подготовленные к миссии служения здоровью. Именно этим полезны курсы, и именно поэтому они мне очень нравятся. Что касается христиан, для них подобное обучение имеет гораздо больший смысл: оно приближает к Богу, облегчает приход к нему. Многие учебные курсы ориентированы только на работу левого полушария мозга. На занятиях предоставляют массу ценной информации, которая может оказаться очень полезной. Но за приход человека к Богу отвечает правое полушарие, которое ориентировано на личный опыт, исцеление и преобразование.

Тем, кто участвовал в тренинге Адвентистского служения выздоровлению Колумбийского Униона в октябре, очень повезло, потому что они смогли ощутить благословение от присутствия Бога. Там мы обсуждали некоторые очень острые проблемы современности, и делали это уважительно, достойно, с любовью. Мы честно смотрели со стороны на себя, свои дела и нашу историю, и принимали решения о том, как будем двигаться в будущее.

То интересное мероприятие было спланировано руководством Генеральной Конференции (д-р Петер Лэндлес), Североамериканским Дивизионом (Катя Рейнерт и Делорис Бейли) и Колумбийским Унионом (Лиа Скотт) при поддержке

Адвентистской Больницы в Шейди Гроув (Shady Grove). Но не только замечательная программа, интересные докладчики, отменное угощение и т.п. сделали ту встречу особенной.

Мы увидели, как воплощаются в жизнь слова из Послания к Ефессянам 4:1-4: «Итак я, узник в Господе, умоляю вас поступать достойно звания, в которое вы призваны, со всяким смиренномудрием и кротостью, и долготерпением, снисходя друг ко другу любовью, стараясь сохранять единство духа в союзе мира. Одно тело и один дух, как вы и призваны к одной надежде вашего звания».

Это - не что иное, как чудо, когда группа людей, выздоравливающих от разных пагубных привычек, смогла объединиться в смиренности и кротости, которые были проявлены на нашей недавней встрече. И в этом - самое сильное доказательство ценности и преобразующей силы программы выздоровления, ядром которой является Христос. Мы не притворяемся великими исцелителями, потому что мы все равны и вместе движемся к выздоровлению. Мы научились с уважением выслушивать другие мнения. Мы снисходительны к ошибкам и заблуждениям. Мы связаны между собой теми трудами, которые заложил Святой Дух глубоко в наши сердца. Если Вы еще не отправились в путешествие к целостности, я приглашаю Вас присоединиться к нам. Поверьте, Вы будете рады, если сделаете это.

David Sedlacek, PhD, LCSW, CFLE
Professor of Family Ministry and Discipleship
Andrews University
sedlacek@andrews.edu

Миссия и концепция ARMin

Наша миссия:

Способствовать избавлению от вредных привычек и выздоровлению путём предоставления ресурсов и тренингов, облегчающих исцеление.

Наше представление об обществе:

Здоровые люди, развивающиеся в тесной взаимосвязи с Христом, строящие свою жизнь на принципах Слова Божьего и выбирающие здоровую жизнь, свободную от вредных привычек и пагубных зависимостей.

Потенциальные Задачи/Цели:

- Способствовать распространению идей исцеления людей (индивидов и групп), при использовании принципов поддержания здоровья и гармоничности, изложенных в Священном Писании
- Предоставлять ресурсы церквям и отдельным людям для поднятия уровня их осведомлённости относительно пагубности некоторых пристрастий, нарушающих нормальную жизнь, и знакомить со способами избавления от них, поскольку, оставаясь неустранимыми, эти пристрастия разобщают людей, разрушают семьи, церкви и сообщества.
- Обучать других проводить групповые занятия по избавлению от зависимостей в удобных для них местах в спокойной и комфортной обстановке

Мы точно знаем, что успешное преодоление собственных жизненных проблем и трагедий вдохновляет на помощь другим людям. В благодарности за исцеление мы хотим поделиться заботой с нуждающимися, потому что Христос щедро обогатил наши жизни прощением, и, только благодаря Его бесконечным доброте и милосердию, мы смогли выздороветь.

Целительная
сила

12
шагов

Шаг 11 —

“Стремитесь путем молитвы и размышления углубить сознательный контакт с Богом, как Вы Его понимаете, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.”

Biblical Comparison

“Иисус сказал ей в ответ: всякий, пьющий воду сию, возраждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную». Св. Евангелие от.”

— Иоанна, 4:13-14 (NKJV)

Предстоящие
события

Тренинг ARMin, проводимый в масштабах всего дивизиона САД: Сейчас самое время начать планировать своё участие в Саммите здоровья САД следующего года, в рамках которого предусмотрено проведение официального тренинга ARMin. Саммит здоровья САД пройдёт в г. Орландо, штат Флорида, с 31 января по 2 февраля 2014 г. Регистрация на тренинг ARMin «Путешествие к целостности» уже открыта. Скидки на раннюю регистрацию действуют до 31 декабря 2014 г. Их можно получить по ссылке www.NADHealthSummit.com



12 Шагов к Выздоровлению Шаг 11

Шаг 11 – это что-то вроде расписания «День за днём». Здесь речь идёт о проведении ежедневных духовных упражнений. Сначала мы, лечащиеся люди, посещаем группы поддержки и используем специальную литературу по выздоровлению в качестве катализаторов для нашего духовного и эмоционального роста. Но, по мере выздоровления, мы испытываем всё более глубокую потребность в живой связи с той Высшей Силой, которая и есть фактический источник всего благого, что происходит в нашей жизни.

Во Втором послании к Коринфянам 12:9 Господь говорит нам: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». (NIV). И точно так же, как когда-то манна небесная была ниспослана израильтянам в дикой местности, Его благодать даруется нам ежедневно для каждодневных нужд. И каждое утро мы получаем ровно столько благословений, сколько потребуется нам на очередной день путешествия к выздоровлению.

На странице 69 книги «Путь ко Христу» это прекрасно описано: «Отдавайте себя Богу полностью каждое утро. Пусть это станет первым делом каждого вашего дня, и вашей молитвой пусть станут такие слова: «Прими меня, мой Бог, я весь принадлежу Тебе. Я кладу все свои планы к Твоим ногам. Полностью распоряжайся мною сегодня по своему усмотрению. Живи со мной, и пусть вся моя работа делается во славу Тебя.»

«Каждое утро отдавайте себя Богу на весь день. Открывайте Ему

все Ваши планы, затем выполняйте эти планы или привлекайте к ним других, если Он того захочет. Таким образом, день за днём Вы будете вручать свою жизнь в руки Бога, и она будет становиться всё больше похожей на жизнь самого Христа».

«Жизнь во Христе - спокойная жизнь. Может быть, в ней не будет больших потрясений (какие, возможно, появлялись тогда, когда Вы предавались пагубным страстям) но в ней будет много стабильности и светлой веры. Не в Вас главная надежда. Она - во Христе, но Ваша слабость соединяется с Его силой.»

Уайт Елена (1981). «Путь ко Христу». г. Хейгерстаун, штат Мэриленд, Издательство «Review and Herald».

White, Ellen G. (1981)
Steps to Jesus. Hagerstown, MD:
Review and Herald

Доказательства

Последний раз в Сиэтле я так сильно напился, что не смог обеспечить доставку партии товаров для дома в назначенное место в назначенное время. Я позвонил грузоотправителю и соврал, что застрял в пробке. А в это время пил бутылку за бутылкой спортивный безалкогольный напиток Gatorade и бегал кругами вокруг

моего грузовика, пытаюсь протрезветь. По нужному адресу я добрался только к 10 вечера, съев по меньшей мере половину бочонка арахисового масла и залив в себя шесть бутылок спортивного напитка

Вскоре после той поездки я оказался на нашем передвижном складе. Я взял желтый ремень со скользящей петлёй, одел его на шею и был готов прыгнуть вниз с балкона склада. Мысль о скорой смерти приносила облегчение. Как хорошо: я буду просто висеть, и все страхи и терзания моей жизни останутся позади. Один шаг, один миг - и все проблемы будут решены.

Напоследок я решил полистать записную книжку в моём iPhone в поисках кого-нибудь, кому я хотел бы оставить последнее видео сообщение. Я наткнулся на имя друга, который прошел через лечебный центр, и подумал: «А мне помог бы такой лечебный центр?» Я отошёл от балкона и надолго задумался, а затем впервые в жизни позвонил по телефону и попросил о помощи.

Во время лечения в центре я учился смотреть своим страхам в лицо. Я обнаружил, что я многого боялся. Я плакал каждый день в течение первых двух недель лечения, потому что борьба со страхами вызывала слёзы от воспоминаний. В детстве я боялся, что небо упадет на меня, я боялся Бога, я очень боялся своих родителей и некоторых родных братьев, и сестёр. Страх научили меня защищаться нечестными и непорядочными способами. Так внутри меня родился второй Дэниэл, который защищал настоящего меня. А первый, настоящий Дэниэл стал моим секретом: он был в безопасности, и о нём никто не знал. Никто не мог причинить ему зла, а он мог делать всё, что хотел. И я бы лгал, обманывал и воровал, чтобы защитить его.

Когда скрытый внутри меня честный Дэниэл не смог больше выносить второго видимого и бесчестного двойника, остался единственный выбор: или два превращаются в одного, или оба умирают. Кто-то может считать иначе, но, дело в том, что внутри нас часто живёт тот, кого мы скрываем, кто на самом деле - честный и ранимый человек, а потому мы не хотим показывать его большинству окружающих нас людей.

Я стоял в лечебном центре перед группой из 10 моих товарищей. Я рассказывал о своих страхах перед жизнью и о том, как это привело к алкоголизму. Слезы потоком лились по моим щекам. И большинство из этих отрубевших алкоголиков и наркоманов тоже открыто плакали, слушая историю моих мучений. Страх уносил всех нас в самые невероятные и жуткие дали. Когда я закончил свой рассказ, «два Дэниэля» стали медленно сливаться в одно целое, а все парни подходили ко мне по одному и обнимали. Некоторые продолжали плакать, поскольку сочувствовали моим страданиям из-за пережитых страхов и в то же время радовались моему возвращению к жизни.

Daniel



Мифы о Пагубных Пристрастиях (Часть 1 из трёх)

Последние десять лет я веду стационарную программу «Выздоровление от Депрессии и/или Беспокойств», которая длится от 10 до 19 дней. Половина из тех, кто лечится по этой программе, подвержены ещё и тяжёлым и длительным пагубным зависимостям, которые во время обострения симптомов люди обычно лечили сами. Самые распространённые формы зависимостей, которые мне встречались, можно разбить на две категории: 1. Пристрастие к каким-то веществам (никотин, алкоголь, амфетамины, кокаин, марихуана, бензодиазепины (психоактивные вещества): Xanax, Ativan, валиум, Klonopin, наркотики: Lortab, Norco, Морфий, Dilaudid, Oxycodone, кофеин, сахар и шоколад) и 2. Пристрастие или склонность к нездоровому поведению (собственное членовредительство или нанесение себе порезов и ран, постоянная тяга к просмотру кинофильмов, развлекательное телевидение, азартные игры, игромания (обычно компьютерная), пристрастие к Интернет-технологиям и обмену сообщениями, зависание в социальных сетях, превращение в заядлого спортивного болельщика, боязнь пропустить что-то важное (сокращено – FOMO) - боязнь отстать или не уследить за светскими событиями, спортивными состязаниями и/или оказаться не в курсе последних новостей, порнография, мастурбация, аномальные или девиантные (отклоняющиеся от нормы) сексуальные пристрастия, гомосексуализм).

По моим наблюдениям, практически каждая форма зависимости приводит к депрессии, поэтому человек с зависимостями вынужден проходить через программу «Выздоровления от Депрессии». Это, конечно, плохо.

Но есть и хорошая новость. Она заключается в том, что большинство людей, прошедших через эту программу, избавляется не только от глубокой депрессии и беспокойств, но они ещё и учатся преодолевать в себе тягу к пагубному поведению. Каждый человек, страдающий какой-то зависимостью, приходит в нашу программу с рядом заблуждений и поначалу обычно придерживается одного или более из общераспространённых мифов (ложных утверждений), которые мешают ему преодолеть зависимость.

Миф № 1: Можно и не отказываться от своих привычек, но надо только соблюдать в них умеренность, поскольку "умеренность нужна во всём".

Многие годы я слышу эту расхожую фразу о том, что «во всём нужно соблюдать умеренность», от простых людей и даже от профессионалов. Я согласен! Но, прежде всего, следует соблюдать осторожность в выборе слов, которыми мы пользуемся!

Не существует такого понятия, как «умеренность», для курильщиков, игроков или алкоголиков. Чтобы вылечиться от зависимости, они должны сразу и полностью отказаться от своей пагубной привычки. Люди, страдающие навязчивым стремлением к нездоровому поведению, и люди, пристрастившиеся к использованию вредных веществ, как говорится, плывут в одной лодке, то есть, страдают схожими недугами. Ожидать от них умеренности - то же самое, что ожидать «умеренного пьянства» от алкоголика.

Если Вы – ярый пользователь Интернета (можно сказать, «интернет-наркоман»), значит, Вам придется полностью отказаться от него. Вам нельзя иметь Интернет ни дома, ни на работе даже для ведения бизнеса. Один клик мышкой, один заход на сайт, - и Вы можете опять оказаться втянутым в зависимость. Так что, лучше вообще не пользоваться Интернетом. А знаете ли Вы, что и без Интернета можно жить здоровой полной жизнью? Многие Интернет-пользователи не понимают, что это возможно, и что жизнь может быть по-настоящему приятной и интересной и без сети даже для бывших Интернет-наркоманов.

По истечении какого-то времени любители Интернета могут снова начать им пользоваться, но определенным образом и очень дозированно. Как бы то ни было, должно пройти не менее 3-5 лет до того, как бывший Интернет-наркоман сможет снова вернуться к компьютеру.

Люди, выздоравливающие от алкогольной зависимости, которым приходится посещать различные мероприятия с застольями, знают очень хорошо, что не могут позволить себе выпить даже одной рюмки вина в компании. Почему? Потому что в ту минуту, когда они берут первую рюмку, они невольно готовят себя к тому, что выпьют ещё несколько, и так в конечном счёте и происходит: они выпивают много рюмок подряд. Часто люди обманывают себя, полагая, что отступить от правил один раз - допускается, а потом они снова смогут себя контролировать и управлять своими желаниями. Ничего подобного. Для победы над пагубной привычкой необходимо полное воздержание, причём на всю жизнь.

continued on page 4

РЕСУРСЫ

«Путь к целостности»



серия материалов, которая может использоваться в больших и малых группах как ресурс, способствующий

выздоровлению тех, кто порвал с вредными привычками, укрепляет свои отношения с Богом и встаёт на путь к полноценной жизни. Руководства для организаторов и участников можно приобрести в нашем интернет-магазине на www.AdventistRecovery.org

Информационный бюллетень «Путь к жизни»



Этот информационный бюллетень, выходящий дважды в месяц, доступен на английском, испанском, русском, и французском

языках. Распечатайте его бесплатную pdf-копию, или скачайте себе в компьютер, или зарегистрируйтесь, чтобы подписаться и получать этот бюллетень по электронной почте, на www.AdventistRecovery.org

Ресурсы «Выбери полноценную жизнь»



Это - постеры, календари-закладки, буклеты, которые удобно использовать, чтобы рассказывать о 10 способах выбора полноценной жизни тем, кто отправляется в Путь к Выздоровлению. Чтобы получить дополнительную информацию и сделать заказ, пожалуйста, перейдите по ссылке www.NADHealthMinistry.org и выберите опцию «интернет-магазин». Песня на тему «Выбери полноценную жизнь» также доступна здесь для скачивания.

«Снятый с крючка» (Unhooked:)



Сериал, состоящий из 28 серий, выпущен Адвентистским Служением

Выздоровлению (ARMIn) в сотрудничестве с каналом «Надежда». Сериал рассказывает о вредных привычках и пагубных зависимостях, приводит истории из жизни реальных людей, даёт комментарии экспертов о методах эффективного лечения. Главная задача сериала - дать надежду на выздоровление во Христе. Телесериал выходит в эфир каждую неделю на канале «Надежда», а также на телеканале 368 Direct TV. Кроме того, полная версия телесериала доступна на DVD с октября. Увидеть предыдущие серии и получить более подробную информацию можно на: www.hopetv.org/unhooked или www.adventistrecovery.org

НОВОСТИ

КОЛУМБИЙСКИЙ УНИОН



4-6 октября 2013 г. в Адвентистской Больнице в Шейди Гроув (Shady Grove) во время проведения Конференции Колумбийского Униона прошёл официальный тренинг ARMin, организованный силами сотрудников отдела здоровья САД.

Тренинг проводился для людей участвующих или просто заинтересованных в продвижении инициативы ARMin (Адвентистского Служения Выздоровлению) под названием «Путешествие к целостности» в их местных церквях. Лиа Скотт, директор отдела здоровья и программы Адвентистского служения выздоровлению Колумбийского Униона сообщила, что таким образом было подготовлено тридцать три человека, включая пятерых священников, работающих в системе адвентистского здравоохранения. Среди учащихся были 5 капелланов от адвентистских больниц в Шейди Гроув и Вашингтоне. Помимо других, тренинг спонсировался Адвентистской Больницей в Шейди Гроув и отделом здоровья Североамериканского Дивизиона.

АТЛАНТИЧЕСКИЙ УНИОН

На Субботней встрече 5 октября состоялось официальное открытие программы «12 шагов к выздоровлению» в Антиохской Церкви г.



Уильямсона штата Нью-Йорк. Члены команды J2W («Just to Win - «Нацеленные только на победу»), которые встретились

в Маунт Кармил (Mt. Carmel) в Сиракузах и в Антиохе, рассказали о своих успехах в проекте под названием «Лица в программе Выздоровления». Пресвитер церкви Дэррил прочёл Проповедь, после чего участники встречи поделились своими рассказами о том, чему они обучались, что и как происходило на занятиях, что они знали раньше и что узнали теперь, когда стали членами команды J2W. А сейчас – и это главное – они знают, как применять программу «12 шагов к выздоровлению» в жизнь. На занятиях присутствовало порядка 50 человек из местного сообщества, но было много и приезжих из разных областей, расположенных вокруг г. Сиракузы. Следующая встреча проводилась в адвентистской церкви Новой Англии 5 октября 2013 г. Стив В., руководитель отдела здоровья из адвентистской церкви в Спартанберге, штат Южная Каролина, дал урок в Субботней Школе о библейских принципах выздоровления. Франк Санчес провёл послеобеденное занятие ARMin, и оно было очень полезным, поскольку на нём незримо присутствовал Святой Дух, который осенял и благословлял всех учащихся.

Featured Article continued from page 3

Преодоление нездоровых склонностей требует правильного понимания термина «воздержание». Мне нравится следующее определение: «умеренность в использовании здоровых (полезных) веществ и полный отказ от использования нездоровых (вредных)».

Миф № 2: Лучше бросать пагубные привычки по одной, а не все сразу

Некоторые люди хотят избавиться от какой-то одной из своих вредных привычек, но не ото всех сразу. Возможно, им кажется, что состояние отвыкания переносить легче, если привычки бросать по одной. Однако, исследование американского Центра Образа Жизни (Lifestyle Center of America) показало, что у людей, которые бросают кофеин и табак одновременно, шансы долго не возвращаться к курению намного выше, чем у тех, которые разделяют процесс на два этапа. То есть, люди, которые прекратили использовать кофеин, дольше воздерживались от возвращения к табаку.

Табак и кофеин, похоже, идут рука об руку. Одно вещество - стимулятор, другое обладает успокаивающим действием. Идея одновременного отказа от них очень проста, но множество людей в это не верят и терпят неудачу, потому что не понимают, как эти два вещества, попадая в организм одновременно, усиливают наносимый вред.

Многие центры лечения зависимостей здесь, в Соединенных Штатах, стали применять эту стратегию. Когда они лечат пациента, например, от героиновой зависимости, они одновременно лечат его от табачной и алкогольной зависимостей. Почему? Потому что врачи понимают, что вероятность возвращения пациента к героину гораздо меньше тогда, когда у него отсутствуют другие пагубные привычки.

Миф № 3: Наркоманы должны дойти до самого дна прежде, чем им можно будет помочь

Профессионалы по психическому здоровью раньше полагали, что человек должен дойти до последней черты в своём пагубном пристрастии прежде, чем ему или ей можно будет помочь избавиться от него.

Специалисты мотивировали это тем, что на ранних и средних стадиях зависимости наркоманы не признают очевидного, а, поскольку они даже не допускают мысли, что у них проблема со здоровьем, им нельзя помочь. А тем временем, процесс выздоровления протекал бы гораздо проще, если начинать лечить зависимость как можно раньше. Чем дольше длится зависимость, тем тяжелее от неё избавиться. Кроме того, одна нездоровая зависимость часто тащит за собой другие пагубные привычки, и всё это чревато настоящим крахом, потому что человеку грозят такие проблемы, как потеря работы, разрушение брака, финансовый кризис, тюремный срок, если ещё не того хуже ...

Насколько лучше было бы выявлять зависимость и решать проблему на ранней стадии ещё до того, как болезнь перейдёт в неконтролируемое состояние! Другое преимущество ранней борьбы с пагубным пристрастием состоит в том, что на первых стадиях наркоманам нет необходимости ложиться в стационарное заведение для преодоления зависимости. Им достаточно прослушать мою программу или прочитать эту книгу, применить предложенные меры и преодолеть болезнь самостоятельно.

Нейл Недли M.D.

Послание Директора Отдела здоровья



У каждого есть возможность бороться со своими нездоровыми зависимостями и навязчивыми привычками. У кого-то это - алкоголь, наркотики или какое-то ещё вредное вещество, а, возможно, это - порочные склонности. Но путь к выздоровлению открыт для каждого из нас. Часто мы принимаем вредное вещество или ведём себя неподобающе для облегчения какой-то своей боли. Но, чем бы мы ни успокаивали себя, - наркотическим веществом, едой, выпивкой, порнографией, азартной игрой или даже пристрастием к зависанию в социальных сетях, - мы должны понимать, что такое поведение отдаляет нас от наших близких, разрушает способность работать и думать, затрудняет отношения с Богом.

Несмотря на «требования» тела, Вы на самом деле не нуждаетесь в перечисленных выше «развлечениях», чтобы жить или быть счастливым. Действительно, мы никогда не получим всего что хочется, но в чём на самом деле не нуждаемся, потому что никакое количество того, что нам не нужно, нас не удовлетворит. И только Христос может заполнить пустоту, которую ощущает человек, только Он может помочь чувствовать себя полностью удовлетворённым и реализованным.

Давайте же не будем откладывать на завтра решение покончить с нездоровыми привычками, у которых мы идём на поводу сегодня. Приближается День Благодарения и конец очередного года, а, значит, у нас есть замечательный повод оглянуться назад, подвести некоторые итоги, составить планы. Подумайте, что можно сделать, чтобы встать на путь выздоровления? А, возможно, Вы уже получили благословение и идёте по правильному пути, и теперь Бог призывает Вас открыть ARMin группы для ведения программы «12 шагов к выздоровлению» в Вашей церкви, чтобы и другие тоже могли ею воспользоваться? Тогда, возможно, Вы сами или кто-то из Ваших близких могли бы получить исцеление в работающей поблизости группе ARMin. В любом случае, выбор остаётся за вами. Бог указал нам жизненный путь (Псалом 16:11). Пойти ли по нему или нет, зависит от нас. А что выбрали бы Вы?

Kata Reinert

Ката Рейнерт, Ph.D., CRNP, FCN
Adventistrecovery@nad.adventist.org
Health / ARMin Director
North American Division