

A.A. tagok a gyógyszerekről és egyéb drogokról

Egy A.A. tagokból álló orvoscsoport beszámolója

A.A. tagok a gyógyszerekről és egyéb drogokról

Az Anonim Alkoholisták Közösségének programja olyan alkoholistákhoz szól, akik meg akarnak szabadulni az alkoholtól. Ez a program nem gyógyszerellenes. *Vannak* viszont olyan A.A.-tagok, akik *helytelenül használnak* gyógyszereket – gyakran mint alkoholhelyettesítőt – oly módon, ami veszélyezteti a kijózanodást és a józanság megtartását. Az ilyen esetek miatt *minden* A.A.-tagnak foglalkozni kell ezzel a problémával.

Egy A.A.-tagokból álló orvoscsoport beszámolója.

Mivel ez a téma alapvetően az orvostudomány területét érinti, felkértek egy A.A.-tagokból álló orvoscsoportot, hogy segítsenek ennek a pamfletnek az elkészítésében.

Jó néhány A.A.-tag tapasztalata szerint a helytelenül használt gyógyszerek veszélyeztetik a józanság elérését és megtartását.

Mégis, néhány A.A.-tag kénytelen orvos által felírt gyógyszert szedni egészségügyi problémája kezelésére.

Tapasztalat szerint ez a gond elenyészővé válhat az alábbi javaslatok figyelembevételével:

1. *Ne felejtse el, hogy felépülőben lévő alkoholistaként automatikusan kémiai megoldást fogsz keresni a kényelmetlen érzések ellen, és hajlamos leszel többet szedni, mint a szokásos előírt mennyiség. Ne kémiai megoldást keress a mindennapi étellel járó fájdalmakra és kényelmetlenségekre.*
2. *Emlékezzél arra, hogy a szerhasználat okozta visszaesés ellen a legjobb védelem a tevékeny részvétel az A.A. felépülési programjában.*
3. *A.A.-tag ne játssza az orvos szerepét.*
4. *Légy teljesen őszinte önmagadhoz és orvosodhoz a gyógyszerhasználat dolgában.*
5. *Kétség esetén, olyan orvoshoz fordulj, akinek tényleges tapasztalata van az alkoholizmus kezelésében.*
6. *Nyíltan beszélj alkoholizmusodról minden orvossal és fogorvossal, akit felkeresel. Ez a bizalom megbecsülésre talál és nagy segítség az orvos számára.*
7. *Számolj be azonnal orvosodnak, ha az előírt szer mellékhatásait észleled.*
8. *Gondold meg, hogy nem akarsz-e inkább másik orvoshoz fordulni, ha saját orvosod nem veszi figyelembe, vagy nem hajlandó tudomásul venni az alkoholisták különleges érzékenységét nyugtatókkal, idegcsillapítókkal és élénkítőkkal szemben.*
9. *Adj néhány példányt ebből a pamfletből orvosodnak.*

Ez a pamflet néhány, orvosok által megfogalmazott javaslatról, valamint A.A.-tagok megosztott tapasztalatáról szól.

Az Anonim Alkoholisták történetének kezdete óta nyilvánvaló, hogy számos alkoholista hajlamos fizikailag és/vagy pszichológiailag függővé válni egyéb szerektől is, nem csak az alkoholtól.

Egyre másra fordultak elő tragikus esetek, amikor a józanodás eléréseért küzdők egy másik szerhez kötődve hasonlóan súlyos problémával kerülte szembe. Az A.A.-tagok időről-időre számos ijesztő, józanságot veszélyeztető esetről számoltak be.

Tapasztalatuk azt sugallja, hogy ugyan az altatók és nyugtatók (mint például a Librium, a Válium, és a fájdalomcsillapítók), amennyiben az orvos utasításainak megfelelően szedik, a legtöbb nem-alkoholista számára talán biztonságosak, de igenis károsak lehetnek az alkoholistának. **Gyakran**

bebizonyosodik, hogy ezek a szerek éppen olyan pusztító függőséget képesek teremteni, mint az alkoholfüggőség.

Számos A.A.-tag – még olyanok is, akik gyógyszerárban recept nélkül kapható gyógyszereket szedtek abban a hiszemben, hogy azok veszélytelenek – megtapasztalta az alkoholisták hajlamát arra, hogy újra függővé váljon. És azok az A.A.-tagok, akik már használtak utcán beszerezhető kábítószereket (marihuánától a heroinig), **felismerték**, hogy az alkoholisták hajlamosabbak a kényszeres használatra. A lista egyre hosszabb és bővül, ahogy újabb és újabb drogokat fejlesztenek ki.

Az ismételt függővé válásra való hajlam okai sokfélék. Egyes esetekben a gyógyszer épp úgy viselkedik a szervezetben, mint az alkohol. Ez a helyzet az altatókkal, a Váliummal, a Libriummal és egyéb, nyugtató hatású gyógyszerekkel. Az alkoholisták szervezete fogékony a nyugtatókra, és ha ezeket fegyelmetlenül használja, romboló függőség alakulhat ki. A gyógyszerek és drogok használata a feszültség oldására számos alkoholistánál jóformán automatikus reakció.

Néhány A.A.-tag drogokkal kapcsolatos tapasztalata:

Sally története

„Felismertem, hogy nyugtatóktól vártam azt a szorongás elleni védelmet, amit legtöbb A.A.-s társam a Tizenkét Lépés segítségével talált meg.”

Sally vagyok, alkoholista

Amikor elmentem az első A.A.-gyűlésemre, már sok éve keményen ittam, és évek óta szedtem orvos által előírt nyugtatókat. Az első gyűlésen mélyen megérintett az őszinteség, a sokféle személyiség és a résztvevők hálája az A.A.-program iránt. A gyűlés végére világossá vált számomra, hogy „meg lehet csinálni” és reménykedve kezdtem meg felépülésemet az Anonim Alkoholisták Közösségében.

Erre az A.A.-gyűlésre pszichiáterem tanácsára mentem el. Elmebeli és érzelmi állapotom olyan súlyos volt, hogy az orvos nyugtatót írt fel, amit előírás szerint szedtem. Soha nem változtattam meg az adagot önkényesen.

Mindig a mai napra gondolva nem nyúltam az első pohár után. Más A.A.-tagok tapasztalatához hasonlóan az élet számomra is kezdett értelmet nyerni és mélységes hálát éreztem, hogy az alkoholista ivászatot magam mögött tudhattam. Továbbra is szedtem a felírt gyógyszert, annak ellenére, hogy hallottam számos A.A.-tag beszámolóját saját szörnyű, nyugtatóval kapcsolatos tapasztalatairól. Ezek a tagok kivétel nélkül úgy találták, hogy az ilyenfajta gyógyszeresedés visszaeséshez vezet.

Hathónapnyi józanodás után volt egy förtelmes napom az irodában, és úgy éreztem, mindenben kudarcot vallottam. Önsajnálattól és szorongástól zaklatottan megpróbáltam minden elképzelhető módon megszabadulni rossz érzéseimtől, de nem voltam képes felidézni semmiféle megoldást, amit a terápián tanultam, és abból sem jutott eszembe semmi, amit valaha A.A.-gyűlésen hallottam. Munka után abban a vendéglőben találtam magam, ahol korábban a legtöbbet ittam, és az lett a vége, hogy felhajtottam jó néhány Martinit.

A tény, hogy újra ittam, megdöbbentő hatással volt rám. Igazából nem inni akartam, hanem megnyugodni. Másnap este honi csoportom gyűlésén körülnéztem a teremben és felöltött bennem, hogy ott mindenki őszintén éli az A.A.-programot – kivéve engem. Életemben először nyitottá váltam és úgy döntöttem, hogy követem az ajánlásokat. Megfogadtam, hogy beszélni fogok a pszichiáteremmel a gyógyszerek elhagyásáról, mivel valamilyen szinten meg voltam győződve róla, hogy ezeknek a gyógyszereknek közük van a visszaesésemhez.

Pszichiáterem beleegyezett, hogy abbahagyjam a gyógyszer szedését. A rákövetkező hetek és hónapok folyamán beláttam, hogy nyugtatókra támaszkodva biztosítottam a szorongás elleni védelmemet, amit legtöbb A.A.-s társam a Tizenkét Lépés segítségével ért el. Nyilvánvalóvá vált számomra, hogy bár elég sok A.A.-gyűlésre jártam, olvastam az irodalmat és igyekeztem az A.A. útmutatásai szerint élni, a nyugtatók használata az igazi megadás útjában állt. Valójában eléggé távolságtartó és elszigetelt voltam, igyekeztem érzelmeimet kontrollálni – ugyanúgy, ahogy azelőtt az ivászatomat próbáltam ellenőrzés alatt tartani. A nyugtatók elhagyása döntő szerepet játszott az alkoholizmusból való

felépülésében. Az A.A.-program révén megtanultam kiegyensúlyozottan élni, minden hangulatmódosító gyógyszer nélkül.

Bár nem mindig könnyű őszintének lenni önmagammal, a Felsőbb Erő felé fordulni és elengedni énközpontú akaratomat, úgy érzem, élő példája vagyok annak, hogy megéri.

Randall története

„Az ivászatot ugyan abba hagytam, de folytattam a drogok és a fű használatát, így végül egy elmeógyógyintézetben kötöttem ki.”

Randall vagyok, alkoholista. Az ivászatot ugyan abba hagytam, viszont első nyolc A.A.-s évem alatt folytattam a drogok és a fű használatát, így végül egy elmeógyógyintézetben kötöttem ki. Most több mint három éve józan és tiszta vagyok, de az első évben nem gondoltam, hogy valaha is épelméjű leszek. Állandó félelmeim voltak, és meg voltam győződve arról, hogy ezek sohasem fognak enyhülni. De megszűntek, és egyre jobban vagyok.

Ivászatom utolsó két évében kezdtem drogokat használni – LSD-t, meszkalint és füvet. Egy időben próbáltam ivászatomat drogokkal helyettesíteni, de ez nem igazán működött, vagy nem nagyon sokáig. 27 évesen vonultam be egy alkoholistákat kezelő intézetbe, ahol a személyzet nem sokat beszélt a drogozról.

Elhagytam az intézetet és némelyik A.A.-gyűlésen meglepetéssel tapasztaltam, hogy egyes tagok beszélnek a drogozról is. Az első csoportban, ahová jártam, az üzenet világos volt: ne igyál, és ne drogozz. Én viszont azt gondoltam nagyon is tisztában vagyok azzal, hogy az *én* alkoholizmusom mit jelent. Azt jelenti, hogy nem ihatok – és ennyi. Hamarosan találtam egy csoportot, ahol a tagok elnézőbbek voltak a droghasználattal szemben, megtanultam, hogy ne beszéljek a szerhasználatomról, és azokhoz a társakhoz csapódtam, akik szintén szerettek „felpörögni” a drogoztól.

Első A.A.-s évem vége felé úgy döntöttem, felhagyok a hallucinogén anyagok használatával. Minden „utazás” borzasztó volt és tudtam, hogy soha nem is lesz jobb. Ugyanakkor arra nem láttam okot, hogy felhagyjak a füvezéssel.

Az idő múlásával egyre többet szívtam, és egyre távolabb kerültem az A.A.-tól. Többé már a szponzoromat sem hívtam fel. A tagok, akikkel együtt „pörögtünk” egyik a másik után úgy döntöttek, hogy leállnak a drogozokkal, és én újra teljesen egyedül maradtam.

Elmeógyógyintézetbe kerültem. Orvosom azt javasolta, hogy hívjam föl a régi A.A.-s szponzoromat és mondjam el neki mi történt velem. A szponzorom aztán gyöngéden visszavezetett az A.A.-ba.

Most már világos számomra, hogy mikor először jöttem el az A.A.-ba, első dolgom volt meggyőzni magam, hogy én más vagyok. „Talán ők nem füvezhetnek, de én igen.” „Mit tudnak ők a drogozról? Sose használták.” És lassan de biztosan a fű visszahúzott annak a teljes elszigeteltségnek a vermébe, amit rövid időre magam mögött hagytam. Hasonlóan az először elszigeteltségem végét ígérő, de aztán ellenem forduló alkoholhoz, a marihuána visszavitt a magányba. Ma már nem vagyok más, és nem vagyok egyedül.

Ma hálásan józanodom az A.A.-ban. Hálás vagyok csoportom tagjainak, akik türelemmel hallgattak addig is, míg megtanultam, hogy pont olyan vagyok, mint ők.

Anna története

„Bekaptam egy altatót, és élénken emlékszem, hogy pont olyan részegséget éreztem, mint régen az alkoholtól.”

Anna vagyok, alkoholista. Italos éveim alatt olyan testi bajoktól szenvedtem, amelyek egyre inkább növelték a felírt gyógyszerek iránti függőségemet. Bár műtétet javasoltak, halasztgattam. Ahogy alkoholizmusom előrehaladottá vált egyre kevésbé tudtam megkülönböztetni, melyik fájdalom keletkezik az ivástól és melyik a testi bajom következménye.

Italozó éveimnek voltak olyan szakaszai, amikor azzal hengegtem, hogy egy darab időre felhagytam az ivással, és ki is bírtam néhány hétig. Ilyenkor a könnyen hozzáférhető fájdalomcsillapítóimat szedtem – vényre, vagy vény nélkül kaphatóakat – és bevettem egy nyugtatót, hogy lecsillapodjak. Nem tartottam magam tablettafüggőnek, hiszen az én „gyógyszerem” mindig is egy fél konyak volt!

Miután eljöttem az Anonim Alkoholistákhoz, továbbra is szükséges lett volna a műtéti beavatkozás, de halasztgattam a döntést, mivel teljesen lefoglalt a józanodás. Józanságom első hónapjaiban a gyűléseken képmutatóan hirdetem, hogy életemet és akaratomat a saját felfogásom szerinti Isten gondviselésére bízom, aztán kivonultam a WC-be és bekaptam egy fájdalomcsillapítót. Ahogy múltak a hetek, továbbra is be-bekaptam egy-egy tablettát, de nemsokára rá kellett jönnöm, hogy ezek a kis fájdalomcsillapítók és nyugtatók éppen olyan alattomosak, hatalmas erejűek és megtévesztők, mint az üveg volt.

Egyik este egy tönkrement kapcsolat feletti mélységes fájdalomban bekaptam egy altató tablettát és élénken emlékszem, hogy pont olyan részegséget éreztem, mint egykor az italtól. Visszavonulva a lakásomba rengeteg vizet és sok csésze feketét megittam, és belegondoltam, hogy ez az egész jelenet mennyire hasonlít az ivászatra. Istennek hála, a lecke nagyon korán jött – józanodásom kezdetén – és egyszer s mindenkorra megtanultam, hogy képtelen vagyok bármilyen hangulatmódosító szert kezelni.

– Mindemellett némelyik alkoholistának szüksége van gyógyszerre...

Bár tudomásul vesszük, hogy veszélyes hajlamunk van új függőségek kialakítására, azt is belátjuk, hogy az alkoholisták *nem mentesek* az egyéb betegségektől. Néhányunknak öngyilkosságra készítő depresszióval kellett megküzdenie, esetleg kórházi kezelést igénylő skizofréniával, talán mániás depresszióval, vagy egyéb elmebeli és testi betegségekkel. Vannak közöttünk epilepsziások, szívbajjal, rákkal, allergiával, magas vérnyomással és számos más súlyos fizikai betegséggel küszködő tagok is.

A sok alkoholistát érintő, drogok okozta problémák miatt egyes tagok arra az álláspontra helyezkedtek, hogy az A.A.-ban senki ne szedjen semmiféle orvosságot. Bár ez az álláspont néhányunknál kétségtelenül elejét vette a visszaesésnek, másoknak viszont katasztrófát jelentett.

A.A.-tagok és orvosai leírtak olyan eseteket, amikor A.A.-sok azt mondták a depressziós pácienseknek, hogy dobják ki a tablettáikat, és ennek következtében a depresszió minden nehézségével együtt visszatért – néha még öngyilkosságot is eredményezve. Olyat is hallhattunk skizofréniásoktól, mániás depressziósoktól, epilepsziásoktól, és más, gyógyszeres kezelés alatt álló tagoktól, hogy jó szándékú A.A.-s barátok gyakran lebeszélik őket előírt gyógyszereik szedéséről. Sajnálatos módon, egy laikus tanácsát követve a szenvedők azt tapasztalhatják, hogy korábbi állapotuk tünetei teljes intenzitással visszatérnek. Ráadásul lelkiismeretfurdalást éreznek, mert meg vannak győződve arról, hogy az „A.A. ellenzi a gyógyszereszedést”.

Nyilvánvaló, hogy ugyanolyan helytelen egy alkoholistát arra bátorítani, vagy abban segíteni, hogy átszokjon valamilyen más drogra, mint amilyen helytelen megfosztani őt az olyan gyógyszertől, amely képes enyhíteni vagy kontrollálni bénító fizikai és/vagy érzelmi problémáit.

Néhány A.A.- tag, akinek gyógyszeres kezelésre volt szüksége, megosztja velünk tapasztalatait:

Fran története

„Valahányszor hirtelen leálltam a gyógyszereszedéssel, a tüneteim rosszabbodtak és öngyilkosságra készítő depresszióm visszatért.”

Amikor alkoholproblémával az A.A.-ba jöttem, depresszióban is szenvedtem. Eredendően depresszióm orvoslására kezdtem iszogatni, de mikor az ivászat már nem segített, egy pszichiáterhez fordultam, aki antidepresszánsal és nyugtatóval kezelte. Gyógyszerrel kezelt depressziómmal vettem részt első A.A.-gyűlésen, ahol a hozzám intézett első kérdések egyike legnagyobb megdöbbenésemre ez volt: „Szedsz valamilyen gyógyszert?”

Miután az A.A.-programban megtudták, hogy „tablettákat” szedek, attól kezdve állandó zaklatásnak voltam kitéve, hogy „hagyd abba a mankó használatát”, „légy őszinte önmagadhoz”, és „hagyd ott a pszichiátert – csak az A.A.-ra van szükséged.”

Mivel „gyógyszerfüggő” hírében álltam, három éven keresztül nem tudtam, mit tegyek — végül egy délután egyszerűen abbahagytam az összes tabletták szedését. 24 órán belül egy olyan „utazás”-ban volt részem, amelyből nem volt biztos a visszatérésem: ez volt a hallucinációk, a

paranoia, a rendkívüli félelmek, a személyiségfelbomlás és a rögeszmék utazása. Mikor ez történt, bevonultam egy rehabilitációs intézetbe.

A rákövetkező hónapokban sokszor kerültem kórházba. Az orvosok nem jutottak egyetértésre a diagnózisommal kapcsolatban és a problémáim újrakezdődtek az A.A.-csoportomban is, a többi A.A.-tagtól kapott „orvosi tanácsok” miatt. Állandóan választásra kényszerültem orvosaim és az A.A. között és én újra és újra az A.A.-t választottam. Valahányszor hirtelen leálltam a gyógyszereszedéssel, a tüneteim rosszabbodtak és öngyilkosságra készítő depresszióm visszatért

Egy öngyilkossági kísérletet követő ismételt kórházi kezelés után kapcsolatba léptem egy újabb orvossal, aki mániás depressziót állapított meg nálam, és lithiumot írt fel. Bár tizenéves korom óta tudtam, hogy valami nincs rendben nálam, a mániás depresszió ténye teljesen sokkolt. Mindazonáltal ma már megértem, hogy ez is csak egy betegség és a környékemen mániás depressziósoknak is vannak gyűlések.

Ma teljesen másképp állok a gyógyszereszedéshez. Csak egyetlen bírám van: a Felsőbb Erőm. Igazán nem számít már, ki tudja, hogy lithiumot szedek a betegségemre. Tudom, hogy néhányan még mindig beszélnek arról, hogy „szedek valamit”, de ez is rendben van.

Ma a józanságomat a honi csoportom, Lépés- és megbeszélő gyűlések, gyógyszeres kezelés alatt álló alkoholistáknak tartott gyűlések, és mindenekelőtt a Felsőbb Erőm segítségével őrzöm meg.

Julie története

„Biztos, hogy a gyógyszereszedésről elsősorban egy az alkoholizmusban tájékozott orvosnak és a gyógyszer hatásáról tájékoztatott páciensnek közösen kell döntenie”

Julie vagyok, alkoholista. Tizennégy A.A-s józan évvel a hátam mögött orvosi kezelés alatt állok súlyos depresszióval, amire orvosi előírás szerint antidepresszáns gyógyszert szedek.

Amikor bejöttem az A.A.-ba természetesen az alkoholizmusom volt a legfontosabb dolog, amivel foglalkoznom kellett – és így is tettem. Aktívan ténykedtem a honi csoportomban, csodálatos szponzort találtam és azonnal elkezdtem használni a Tizenkét Lépést az életemben. Az egyik legelső dolog, amit az A.A.-ban megtanultam az volt, hogy külön kell választanom a problémáimat. Jól tettem, hogy megtanultam, mert volt belőlük a fejemben bőven.

Idővel világossá vált előttem, hogy sok mindennel szembe kell nézmem, beleértve a gyermekkoromban elszenvedett súlyos bántalmazások következményeit is. Így aztán terápiára kerültem, és elkezdtem ezeken a problémákon dolgozni. Amikor öngyilkossági gondolatok gyötörtek, terapeutám gyógyszert javasolt, hogy segítsen a súlyos depresszióval folytatott küzdelemben. Sajnos, először olyan orvoshoz kerültem, akinek fogalma sem volt az alkoholizmusról. Felírt valamit, amiről azt hittem, hogy antidepresszáns, de később megtudtam, hogy nyugtató. Bevettem a tablettát, és azonnal be akartam venni még egyet. Őszintének kellett lennem. Vagy egy óra hosszat vitatkoztam önmagammal, mielőtt végül kidobtam a tablettákat.

Másodjára egy olyan orvoshoz fordultam, aki egy alkoholista rehabilitációs központ vezetője volt. Orvosi szemszögből sokkal többet tudott az alkoholizmusról, mint én és ő írta fel azt az antidepresszánt, amit most is szedek.

Mindezen idő alatt természetesen az A.A.-programban maradtam és a gyógyszerekkel kapcsolatban annyira őszinte vagyok önmagamhoz, amennyire csak lehet. A gyógyszereszedés lehetővé tette számomra, hogy tovább dolgozzam a problémáim kiváltó okain, és tudom, hogy ez a munka alapvetően fontos józanságom megtartásához.

Véleményem szerint a programban minden olyan társunknak, aki valamilyen gyógyszereszedésén gondolkodik, nagyon fontos, hogy a lehető legtöbb információt összegyűjtse róla, mielőtt bevenné. Biztos, hogy a gyógyszereszedésről elsősorban egy az alkoholizmusban tájékozott orvosnak és a gyógyszer hatásáról tájékoztatott páciensnek közösen kell döntenie.

Barry története

„Az egészségügyi problémáimmal kapcsolatban bíznom kellett orvosaimban – nem vakon, hanem rendszeresen mérlegelve gyógyulásom folyamatát és azt, hogy ehhez milyen gyógyszerekre van szükségem”

Barry vagyok, alkoholista. A Veterán Kórházban, ahol többször kezeltek alkoholizmussal és súlyos gyomor-bélrendszeri panaszokkal, dolgozott egy pszichiáter – az ő tanácsára jöttem be az A.A.-ba. Ez az orvos segített abban, hogy az alkoholizmust tekintsem elsődleges problémámnak, egy teljesen irányíthatatlan élet gyökerének. A kórházban látogattam az A.A.-gyűléseket, és elbocsátásom után az A.A.-ban folytattam.

Sokévnyi boldog józanság van már a hátam mögött az A.A.-ban, de a felépülésem első kilenc éve alatt hasüregi betegségben szenvedtem, és ezekben az első években fizikailag nagyon nyomorultul éreztem magam.

Mikor bejöttem az A.A.-ba, nyugtatót szedtem egy olyan orvos utasítása szerint, aki jól ismerte az alkoholizmust. Minden hónapban megvolt a lehetőségem, hogy vele közösen felülvizsgáljuk a gyógyszererezést. Körülbelül másfél évig szedtem a gyógyszert, és a honi csoportom, a szponzorom, és más A.A.-s jó barátaim támogatták orvosom utasításait. Mások – ők voltak kevesebben – nem voltak ilyen megértők. Néhányuk biztatott, hogy dobjam ki a tablettákat és „ne törődjek a fizikai problémákkal.” Ez az elutasító vélemény büntudatot ébresztett bennem és érzelmileg felkavart.

24 órában józanodtam, és megtanultam, hogyan használjam saját életemben az A.A. elveit. Gyógyszeradagom fokozatosan csökkent, és körülbelül másfél éve voltam józan, amikor többé már nem volt szükségem rá.

Ma már, ismerve fizikai betegségem természetét és a gyógyszer hasznosságát a bélrendszerem újjáépítésében, etikailag felelőtlennek és veszélyesnek tekintem azokat a negatív tanácsokat, amiket kaptam. Az egészségügyi problémáimmal kapcsolatban bíznom kellett orvosaimban – nem vakon, hanem rendszeresen mérlegelve gyógyulásom folyamatát és azt, hogy ehhez milyen gyógyszerekre van szükségem.

Eljött az idő, amikor már nem volt szükségem a felírt nyugtatóra. Abbahagytam a gyógyszer szedését és azóta sem szedtem semmit. Nem voltak fizikai elvonási tüneteim, de a kellemetlen pszichológiai kötődést megtapasztaltam. Megosztottam ezt a szponzorommal, és az A.A.-programot használtam, hogy megszabaduljak ettől a kötődéstől.

Összefoglalás

Tapasztalat szerint mindezek a gondok elenyészővé válhatnak az alábbi javaslatok figyelembevételével:

- 1. Ne felejtsd el, hogy felépülőben lévő alkoholistaként automatikusan kémiai megoldást fogsz keresni a kényelmetlen érzések ellen, és hajlamos leszel többet szedni, mint a szokásos előírt mennyiség. Ne kémiai megoldást keress a mindennapi étellel járó fájdalokra és kényelmetlenségekre.*
- 2. Emlékezzél arra, hogy a szerhasználat okozta visszaesés ellen a legjobb védelem a tevékeny részvétel az A.A. felépülési programjában.*
- 3. A.A.-tag ne játssza az orvos szerepét.*
- 4. Légy teljesen őszinte önmagadhoz és orvosodhoz a gyógyszerhasználat dolgában.*
- 5. Kétség esetén, olyan orvoshoz fordulj, akinek tényleges tapasztalata van az alkoholizmus kezelésében.*
- 6. Nyíltan beszélj alkoholizmusodról minden orvossal és fogorvossal, akit felkeresel. Ez a bizalom megbecsülésre talál és nagy segítség az orvos számára.*
- 7. Számold be azonnal orvosodnak, ha az előírt szer mellékhatásait észleled.*
- 8. Gondold meg, hogy nem akarsz-e inkább másik orvoshoz fordulni, ha saját orvosod nem veszi figyelembe, vagy nem hajlandó tudomásul venni az alkoholisták különleges érzékenységét nyugtatókkal, idegcsillapítókkal és élénkítőkkal szemben.*
- 9. Adj néhány példányt ebből a pamfletből orvosodnak.*