A.A.-tagok a gyógyszerekről és egyéb drogokról

Az Anonim Alkoholisták meghatározása

Az Anonim Alkoholisták olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket, azért, hogy megoldhassák közös problémájukat, és segíthessenek másoknak felépülni az alkoholizmusból.

A tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya. Az A.A.-tagság nem jár illetékkel vagy díjjal, mi önellátók vagyunk saját hozzájárulásainkból.

Az A.A. nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, szervezettel vagy intézménnyel, nem politizál; nem kíván semmiféle vitába bocsátkozni, nem támogat és nem ellenez semmilyen ügyet.

Elsődleges célunk józannak maradni, és segíteni más alkoholisták józanodását.

A szerzői jog © tulajdonosa,
The A.A. Grapevine, Inc. engedélyével.

© 1984, Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
ALCOHOLICS ANONYMOUS®, A.A.©
az A.A. World Services, Inc. bejegyzett védjegyei

World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115
Levélcím: Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
www.aa.org

Az Anonim Alkoholisták Központi Irodájának elérhetőségei Magyarországon:

Postacím:	Általános Szolgálati Iroda 1536 Budapest, Pf.: 258
Telefon:	06 1 251-0051 (15–18 óráig telefonügyelet, máskor üzenetrögzítő)
E-mail:	info@anonimalkoholistak.hu
Honlap:	www.anonimalkoholistak.hu

ISBN 978-963-87702-3-3
Printed in Hungary
2009

A.A.-tagok a gyógyszerekről és egyéb drogokról

Egy A.A.-tagokból álló orvoscsoport beszámolója

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 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 élettel 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 élénkítőkkel 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 eléréséért küzdők egy másik szerhez kötődve hasonlóan súlyos problémával kerültek 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 gyógyszertárban recept nélkül kapható gyógyszereket szedtek abban a hiszemben, hogy azok veszélytelenek – megtapasztalta az alkoholista 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 Librium-mal és egyéb, nyugtató hatású gyógyszerekkel. Az alkoholista szervezete fogékony a nyugtatókra, és ha ezeket fegyelmezetlenül 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 gyógyszerszedés 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 felötlött 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 megoldás 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 felépülésemben. 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 abbahagytam, de folytattam a drogok és a fű használatát, így végül egy elmegyógyintézetben kötöttem ki."

Randall vagyok, alkoholista. Az ivászatot ugyan abbahagytam, viszont első nyolc A.A.-s évem alatt folytattam a drogok és a fű használatát, így végül egy elmegyógyintézetben 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 drogokról.

Elhagytam az intézetet, és némelyik A.A.-gyűlésen meglepetéssel tapasztaltam, hogy egyes tagok beszélnek a drogokról 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 drog-használattal szemben, megtanultam, hogy ne beszéljek a szerhasználatomról, és azokhoz a társakhoz csapódtam, akik szintén szerettek „felpörögni" a drogoktól.

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 drogokkal, és én újra teljesen egyedül maradtam.

Elmegyógyintézetbe 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

drogokról? 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 hencegtem, 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 hirdettem, hogy életemet és akaratomat a saját felfogásom szerinti Isten gondviselésére bíztam, 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 fájdalmamban 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 késztető 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 orvosaik 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 lelkiismeret-furdalást éreznek, mert meg vannak győződve arról, hogy az „A.A. ellenzi a gyógyszerszedést."

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 gyógyszerszedéssel, a tüneteim rosszabbodtak, és öngyilkosságra késztető 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 antidepresszánssal és nyugtatóval kezelt. Gyógyszerrel kezelt depresszióm mal vettem részt első A.A.-gyűlésemen, 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* tabletta 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 gyógyszerszedéssel, a tüneteim rosszabbodtak, és öngyilkosságra késztető 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 gyógyszerszedéshez. 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 gyógyszerszedésről 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 tényked tem 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 néznem, 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 küzdelmemben.

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 antidepresszánst, 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 gyógyszerezés 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 gyógyszer szedésén gondolkodik, nagyon fontos, hogy a lehető legtöbb információt összegyűjtse róla, mielőtt bevenné. Biztos, hogy a gyógyszerszedésről 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 gyógyszerezést. 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 bűntudatot ébresztett bennem, és érzelmileg felkavart.

24 órákban 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 élettel 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 élénkítőkkel szemben.
9. Adj néhány példányt ebből a pamfletből orvosodnak.

Az Anonim Alkoholisták Tizenkét Lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben, hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – *a saját felfogásunk szerinti* – Isten gondviselésére bízzuk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezektől a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat – *a saját felfogásunk szerinti* – Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E Lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

Az Anonim Alkoholisták Tizenkét Hagyománya

1. Közös boldogulásunk álljon az első helyen, személyes felépülésünk az A.A. egységétől függ.
2. Csoportügyekben egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem pedig irányítók.
3. Az A.A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.
4. Legyen minden csoport független, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat vagy az A.A. egészét érintik.
5. Minden csoport egyetlen, elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő alkoholistához.
6. Egy A.A.-csoport soha ne adja pénzét, nevét vagy támogatását semmilyen kapcsolódó intézménynek vagy külső vállalkozásnak, nehogy a pénzzel, tulajdonnal és presztízzsel kapcsolatos problémák eltérítsék elsődleges céljától.
7. Minden A.A.-csoport legyen teljesen önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.
8. Az Anonim Alkoholisták Közössége maradjon mindig nemhivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.
9. Az A.A. maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
10. Az Anonim Alkoholisták Közösségének nincs véleménye külső ügyekről, ezért az A.A. név soha ne legyen bevonható nyilvános vitába.
11. A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja elsősorban a vonzerő, nem a reklám. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban és a filmekben.
12. Hagyományaink spirituális alapja, a névtelenség mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél.

A Világszolgálat Tizenkét Elve

I. Az A.A. Világszolgálatért viselt felelősség és alapvető tekintély mindig az egész Közösség kollektív lelkiismeretén nyugodjon.

II. Az A.A. Általános Szolgálati Konferenciája – majd minden gyakorlati célt tekintve – egész Társaságunk aktív szószólójává és hatékony lelkiismeretévé vált annak világügyeiben.

III. Az eredményes vezetés biztosításához „Döntési Joggal" szükséges felruháznunk az A.A. minden elemét – a Konferenciát, az Általános Szolgálati Igazgatótanácsot, annak szolgálati testületeit, munkatársait, bizottságait és felelőseit.

IV. A részvétel jogát a felelősség minden szintjén célszerű fenntartanunk, lehetővé téve, hogy minden egyes szint az általa viselt felelősséggel arányos képviseletet kapjon a szavazásban.

V. Szervezetünk minden szintjén érvényesüljön a „Fellebbezési Jog", hogy a kisebbségi vélemény meghallgattassék és a személyes panaszok gondos kivizsgálásra kerüljenek.

VI. A Konferencia tudomásul veszi, hogy a Világszolgálat ügyeinek többségében a kezdeményezés joga és a tényleges felelősség a Konferencia azon megbízott tagjaira hárul, akik Általános Szolgálati Testületként (General Service Board) működnek.

VII. Az Általános Szolgálati Testület Alapszabályzata és Rendeletei olyan jogi eszközök, melyek felhatalmazzák a megbízottakat, hogy a Világszolgálat ügyeit igazgassák és vezessék. A Konferencia Szabályzata nem jogi dokumentum, a legnagyobb hatékonyság érdekében a Hagyományokra és az A.A. kincsestárára támaszkodik.

VIII. Elsődlegesen a megbízott tagok tervezik az általános irányelveket és a pénzügyeket, ők irányítják ezek végrehajtását is. Azon felhatalmazásuknál fogva, hogy megválaszthatják a külön egységként szerveződött és folyamatosan működő szolgálatok vezetőit, őrzői és védői azoknak.

IX. Jövőbeni működésünk és biztonságunk elengedhetetlen feltétele, hogy minden szinten rátermett szolgálati vezetőink legyenek. Az egykor az alapítók által gyakorolt, a Világszolgálat vezetéséért való elsődleges felelősséget szükségszerűen a megbízott tagok viselik.

X. Minden szolgálati felelősségnek az annak megfelelő szintű és jól meghatározott szolgálati hatáskörrel kell együtt járnia.

XI. Törekednünk kell arra, hogy a megbízottak mindig a lehető legjobb bizottságokkal, szolgálattevőkkel, felelősökkel, munkatársakkal és tanácsadókkal dolgozhassanak együtt. Az összetétel, a személyes rátermettség, a beiktatási eljárások, jogok és kötelezettségek mindig szigorú megfontolást igényelnek.

XII. A Konferencia, szem előtt tartva az A.A. Hagyományok szellemét, ügyeljen arra, hogy maga soha ne váljék kockázatos gazdagság vagy hatalom központjává; hogy ésszerű pénzügyi alapelvek szerint határozza meg a működéshez szükséges alapot és tartalékot; hogy senki ne jusson olyan helyzetbe, amely által hatalmat gyakorolhat mások felett; hogy minden fontos döntést megbeszélés, szavazás és – lehetőség szerint – alapvető nézetazonosság előzzön meg; hogy határozatai soha ne legyenek személyesen büntető jellegűek, ne provokáljanak nyilvános vitát; hogy soha ne működjön úgy, mint irányító testület; és gondolkodásában és cselekedeteiben mindig maradjon demokratikus, csakúgy, mint a Társaság, amelyet szolgál.

Magyar nyelven rendelkezésre álló A.A.-s kiadványok

Könyvek:

Anonim Alkoholisták
Anonim Alkoholisták (zsebkönyv)
Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány
Bill így látja
Józan élet
Eljutottunk a hitre
Napi elmélkedések

Pamfletek:

44 kérdés
Szükséged van-e az A.A.-ra?
Bill három előadása szakembereknek
Levél egy alkoholista nőhöz
Kérdések és válaszok a szponzorálásról
Az A.A.-csoport
A.A. ismertető büntetés-végrehajtási szakemberek számára
Az Anonim Alkoholistákról – szakemberek számára
Az újonnan jövők kérdezik
A klérus kérdez az Anonim Alkoholistákról
A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben
Van alkoholista az életedben?
Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szemszögéből
Hogyan beszéljünk nem-A.A. összejöveteleken?

Hangoskönyv:

Anonim Alkoholisták (MP3)

Amikor bárhol, bárki segítségért nyúl,
akarom, hogy az A.A. keze mindig
ott legyen.
Ezért vagyok felelős.

ISBN 978-963-87702-3-3 Hungarian P-11