A.A. Grapevine

2026. november | AA tagok és mentális egészség | Kiemelt rovat

A szükséges segítség megszerzése

Írta: Ray M. | Hurst, Texas

A családjával, az AA-val és külső segítséggel végre megtalálta a megfelelő egyensúlyt egy boldog, produktív, józan élethez

AA-tag vagyok, aki az alkoholizmus mellett mentális betegségből is épül. Nem sokat beszélek erről a gyűléseken, de ez vagyok én.

Amikor beléptem az AA-ba, imádtam. Próbáltam mindent meg tenni, amit javasoltak, mégis csendes kétségbeeséssel és kényszeres gondolatokkal küzdöttem. Úgy éreztem, megőrülök. Kibújtam a bőrömből, és az egyetlen megkönnyebbülést az önkárosítás jelentette, ami egyre rosszabbodott.

A Nagykönyvünkben a „Van megoldás” című fejezetben ez áll: „Ezért az alkoholista fő problémája inkább elméjében, mint testében rejlik.” Zavarban voltam. Vajon a többi AA-tag is így érzett? Mit kellene megosztanom a gyűléseken? Mit nem kellene megosztanom?

Végül egy nap megemlítettem a csoport egyik idősebb tagjának, hogy vagdosom magam. Nagyon aggódónak tűnt, és azt mondta: „Ez többnek hangzik, mint alkoholizmus.”

Néhány nappal később megjelent nálam négy másik AA-taggal a csoportomból. A menyasszonyom megszervezett egy közbelépést. Beengedte őket. Bementem a nappaliba, mit sem sejtve arról, hogy ezek az AA-tagok azért vannak ott, hogy meggyőzzenek arról, kérjek külső segítséget. Biztosan nagyon kellemetlen lehetett nekik, de valószínűleg megmentették az életemet.

Ellenálltam a javaslatuknak, mielőtt végül rájöttem, hogy igazuk van. Segítségre volt szükségem. Másnap úton voltam egy San Antonió-i kezelőközpontba, ahol az orvosok függőségi problémákkal és mentális betegségekkel is foglalkoztak.

A diagnózisom gyors és pontos volt. A mentális betegségemre megfelelő gyógyszert találni kicsit nehezebbnek bizonyult. 14 nap után rosszabb állapotban hagytam el a kezelőközpontot, mint ahogy megérkeztem. Teljesen kikészülve érkeztem.

Az első reggelemen otthon kint ültem a teraszon, és kávézgattam a kedvenc bögrémből. Újra éreztem a kétségbeesés kellemetlen fájdalmát. Felvettem a bögrét, a falhoz vágtam, és néztem, ahogy darabokra törik. A gyógyszer nem használt nekem. Hamarosan egy másik pszichiátriai osztályon találtam magam. Ezúttal becsempésztem egy borotvapengét. A nővér reggel bejött a szobámba, és látta, hogy használtam. A következő néhány napban volt valaki, akit „árnyékomnak” hívtak, és mindenhová elkísért. Egy nagyon jó orvoshoz osztottak be. Próbálgatásokkal és hibákkal megtalálta a megfelelő gyógyszert a számomra. Két héttel később távoztam, sokkal jobban érezve magam. A megszállottságom, hogy ártsak magamnak, elmúlt.

Visszatértem az AA-csoportomba, készen arra, hogy a felépülésre koncentráljak. Végül találtam egy nagyszerű szponzort, honi csoportot váltottam, és nagyon belemerültem a szolgálatba. Olyan jól mentek a dolgaim, hogy eljött az idő, amikor arra gondoltam: talán ha nagyon keményen dolgozom a Lépéseken, akkor többé nem kell szednem a gyógyszereimet. Ezt a gondolatot nem osztottam meg a csoportommal, vagy a

szponzorommal, és nem mondtam az orvosomnak sem. Egyszerűen csak abbahagytam a gyógyszerek szedését. Pillanatok alatt visszakerültem az őrületbe.

Értékes leckét tanultam ebből a tapasztalatból: rájöttem, hogy éppúgy szükségem van a gyógyszerre a mentális betegségem kezelésére, ahogyan az AA-ra és a Tizenkét Lépésre az alkoholizmusom kezelésére. Számomra nem elég az egyik vagy a másik. Mindkettőre szükségem volt.

Ahogy a Nagykönyvünk „Feleségeknek” című fejezetében olvashatjuk: „Vannak olyan esetek, ahol az alkoholizmus egyéb rendellenességekkel jár együtt. Egy jó orvos vagy pszichiáter meg tudja mondani, hogy ezek a komplikációk súlyosak-e.” Én egyszerűen csak egy vagyok ezek közül az esetek közül.

Az AA-ban töltött 15 évnyi józanság után a gyógyszeres kezelésem teljesen felborult. Gondosan ellenőrizni kellett volna, de nem így történt. A mentális egészségemet a háziorvosomra bíztam, nem tudva, hogy nem elég képzett a kezelésemhez. Szerencsére elmondtam a feleségemnek, mi jár a fejemben. Azonnal megszerezte a szükséges profi segítséget. Megduplázták a gyógyszereimet, és 10 napot töltöttem a pszichiátriai osztályon, hogy megfigyelhessenek a mellékhatások miatt. Az új adagolás bevált!

Sok évvel ezelőtt jártam utoljára pszichiátriai osztályon. Ma van egy pszichiáterem, aki rendszeresen figyelemmel kíséri a mentális egészségemet, és egy szponzorom, aki segít kordában tartani. Kapcsolatban maradtam az AA-val; gyűléseken való részvétellel, mások szponzorálásával és sok szolgálattal. Abszolút teljes, boldog és produktív életet élek.

Egy jó orvosnak és az AA-nak köszönhetően áldott vagyok, hogy 32 éve józan és épeszű vagyok.

Copyright ©The AA Grapevine, Inc. (2026. október). Engedéllyel újra közölve.