A.A. Grapevine

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

Élet és halál kérdése

Írta: Ernst G. | Staten Island, New York

Egy New York-i tag mesél a skizofréniával küzdő betegek józanná válásának kihívásairól

15 évesen kezdtem el inni, és azt gondoltam, 20 éves koromra elérem a mélypontom. De mielőtt egy AA-gyűlésen találtam magam, elkezdődött nálam a skizofrénia.

Kint laktam, és ki-be jártam a pszichiátriai osztályokon jártam. Végül apámnál kötöttem ki. Apám, aki maga józan volt elvitt az első AA-gyűlésemre, de a pszichózisom akadályt jelentett a józanságom útjában.

A húszas éveim alatt bizonyos időkre száraz maradtam némi gyűlésre járással, de szponzoráció, a lépések vagy közösség nélkül. Próbálkoztam vallásokkal, ami különösen nehézkes volt, mert a skizofrén téveszméimben Isten üzenetei is szerepeltek. Nem tartottam be a gyógyszereimre vonatkozó előírásokat, és időnként újra berúgtam. Ezeket a visszaeséseket pszichózis és állami kórházi bent lét követte.

Mentális betegségem következményei hirtelen éles fordulatot vettek, amikor egy nagy ivászat után először vettek bűnügyi őrizetbe. Figyelmeztetéssel szabadon engedtek, de egy éven belül visszakerültem, egy filmszakadás során okozott frontális ütközés miatt. Ezúttal komoly bajban voltam. Nemcsak magamnak okoztam sérülést, hanem egy másik autósnak is. Egy ideig börtönben ültem, mielőtt óvadék ellenében házi őrizetbe vettek, miközben apámnál laktam.

Az előzetes eljárási tisztem járóbeteg-rehabilitációra küldött, a rehabilitáció pedig az AA-ba. A következő 10 évben alá kellett íratnom egy papírt az AA-gyűléseken. Az első gyűlésemen találtam egy szponzort, de a Negyedik Lépésem alatt visszaestem egy kezdődő súlyos pszichózis után. Végül sikerült visszatérnem az AA-ba. Új szponzorral kezdtem újra, és ez volt a jelenlegi józan utam kezdete 18 évvel ezelőtt.

Az új szponzorom indított el a Lépéseken, de előtte elmondott egy fontos történetet, ami megváltoztatta az életemet. Elmesélte, hogy volt egy nővére, aki bipoláris zavarban szenvedett, és öngyilkos lett. Ez elért engem. Azt mondta, hogy az alkoholizmusomhoz hasonlóan a mentális betegségem is élet-halál kérdése, ami miatt szednem kell a gyógyszereimet. Korábban meg voltam győződve arról, hogy végül abbahagyhatom a gyógyszerek szedését, és évekig ezt gondoltam. Azóta betartom a gyógyszereimre vonatkozó előírásokat. A mentális egészségem az elmúlt 18 évben stabilabb, mint a húszas éveim alatt bármikor.

Azon tűnődtem, hogy vajon képes leszek-e józan maradni, ha a pszichózis újra legyengít, és amikor nyolc éves józan voltam, rájöttem, hogy képes vagyok rá. Elkezdtem érezni azt a halk, kis „Isteni hangot”, ami bizarr dolgokat súg. Felhívtam a szponzoromat, és elmondtam neki. Mondtam neki, hogy másnap felhívom az orvosomat. A szponzorom azt javasolta, hogy azonnal menjek a sürgősségire. Meg is tettem, elmeséltem az esetemet, és be is fektettek. Amit a valóságképem összeomlása követett egy pszichiátriai osztály biztonságában.

Korábban, három év józanság elérésekor készen álltam arra, hogy felvállaljam melegségem, és a szponzorom – aki tudott róla, de azt javasolta, hogy csak akkor vállaljam fel, ha készen állok rá – azt ajánlotta, hogy próbáljam ki az LMBTQ AA gyűléseket a városunkban. Meg is tettem, és elkezdtem járni a gyűlésekre csaknem minden nap, de néha naponta kétszer is. Az új AA közösségem ugyanolyan szorosan összetartóvá vált, mint az eredeti, sőt, még szorosabbá. A csoport tagjai minden nap meglátogattak a pszichiátriai osztályon, és néha a látogatásaik jelentették azt a kapcsolatot a valósággal, amire szükségem volt. 12 nap után az új gyógyszeres kezelésem működni kezdett, és újra szabad lettem – és józan.

Azóta letöltöttem a próbaidőmet, másik városba költöztem, és elkezdtem egy jövedelmező munkát speciális munkatársként a helyi AA Intergroup irodában. Van egy vőlegényem, akivel együtt élek, és aki szintén józan. Bár a szponzorom, aki annyit segített nekem, azt javasolta, hogy keressek egy szponzort az új városomban –olyat, akivel személyesen is találkozhatok –, gyakran hazamegyek. Az egyik első hely, ahová elmegyek a régi honi csoportom, ahol az előző szponzorom van és találkozom vele.

Annyira hálás vagyok ezért a teljes és gazdag életért, két dologra odafigyelve, az életre és a halálra – a mentális egészségemre és az alkoholizmusomra.

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