A.A. Grapevine

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

Élő bizonyíték

ÍRTA: Dorothy W. | Long Island, New York

Egy küldött a programban dolgozik, szolgálatot végez és gondoskodik a mentális egészségéről. Meg lehet csinálni.

A józanság felé vezető utam egy pszichiátriai osztályon kezdődött. Soha nem gondoltam volna, hogy ott fogok kikötni. A válásom a padlóra juttatott. Nem tudtam, mit kezdjek az időmmel, ezért munka után elmentem a találóan „Cloud Nine”-nak nevezett bárba, hogy ne kelljen egyedül innom.

Kicsit menjünk vissza az időben. Alkoholista családban nőttem fel. Az apámnak alkohol-, az anyámnak és a testvéremnek pszichiátriai problémái voltak. Anyám az Al-Anonba járt, én pedig az Alateenbe. Az Al-Anon erőt adott anyámnak ahhoz, hogy elváljon apámtól. Egy nap bejött a szobámba, és elmondta a döntését, amit ésszel megértettem, de érzelmileg nem.

Tizenéves koromban szexuális bántalmazás áldozata lettem, és szerettem volna, ha az apám megvéd. Nem láttam őt tíz évig. Abban az időben küzdött az alkoholizmusával kűzdött és egy félutas házban élt. Meghalt leukémiában. Örülök, hogy ikerült időt tölteni vele, mielőtt elment.

Hiszem, hogy az alkoholizmusnak van genetikai összetevője. Elfogadtam, hogy alkoholista vagyok, de nem akartam semmilyen más cimkét, mint például borderline személyiségzavart. Ennek ellenére bipoláris zavart diagnosztizáltak nálam, és gyógyszert írtak fel rá, amit a mai napig szedek.

Már 27 éve józan vagyok, de ez idő alatt többször is voltam pszichiátriai kórházban. Mániát és pszichózist is átéltem. A világjárvány mély depresszióba taszított, bár részt vettem online AA-gyűléseken.

2023-ban ki-be járkáltam a kórházba. Olyan mély pszichózis vett erőt rajtam, hogy katatóniás állapotba kerültem, és csaknem három hónapig ágyban voltam lekötve. 12 elektrosokk kezelésen estem át, mire felébredtem. Újra kellett tanulnom járni.

Ez a tapasztalat megtanított arra, hogy türelmes legyek önmagamhoz. Online AA-gyűlésekre jártam, amíg készen nem álltam elmenni élő gyűlésekre. Hálás vagyok, hogy a jelenlegi férjem végig mellettem állt.

A mentális egészségem érdekében gyógyszereket szedek, és egyéni, valamint csoportos terápiára járok. Az alkoholizmusom kezelésére AA-gyűlésekre járok, és van egy józan nőkből álló csoportom, amire támaszkodhatok. Csak egy

telefonhívásnyira vagy SMS-nyire vagyok tőlük. Jelenleg én vagyok a honi csoportom küldötte. Élő bizonyíték vagyok arra, hogy a józanság megőrizhető más betegség mellett is.

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