

KAJ JE ALKOHOLIZEM?

Alkoholizem je prepoznan kot velik zdravstven problem in njegovih posledic ne občutijo samo alkoholiki, ampak imajo poguben vpliv tudi na okolico. Odražajo se v domačem okolju, na delovnem mestu, v šoli, na cesti. Ne glede na to ali ste alkoholik ali niste ali morda to ne boste nikdar postali - alkoholizem terja davek in vpliva na življenja mnogih ljudi in morda tudi na vaše.

Mnogo smo se že naučili o tem kako prepoznati in zdraviti alkoholizem. Vendar še nihče ni odkril načina kako ga preprečiti, saj nihče natančno ne ve zakaj nekateri pivci postanejo alkoholiki, drugi pa ne. Zdravniki in znanstveniki se na tem področju dolgo niso strinjali.

Zato AA svoje izkušnje, moč in upanje osredotoča predvsem na tiste, ki so zaradi prekomernega pitja že postali alkoholiki in jim s svojimi izkušnjami pomaga, da prenehajo piti ter se naučijo živeti normalno, srečno življenje brez alkohola.

Kot to vidi AA, je alkoholizem bolezen, in sicer bolezen telesa in uma, torej možganov in misli, ne pa morda samo čustev. Zato alkoholiki ne morejo nadzorovati svojega pitja in če ne prenehajo piti, njihova bolezen napreduje.

KAKŠNI SO SIMPTOMI?

Vsi alkoholiki nimajo enakih simptomov, vendar jih je veliko, ki na različnih stopnjah kažejo naslednje znake:

- alkoholik je prepričan, da mu samo alkohol omogoča samozavest in sproščenost v odnosih z drugimi ljudmi;
- pogosto na zabavi spi "samo še eno";
- veseli se priložnosti za pitje in o njih veliko razmišlja;
- se napije, čeprav tega ne načrtuje;
- poskuša nadzorovati pitje z zamenjavo pijač, načinom pitja ali obljubami;
- laže o svojem pitju in ga prikriva;
- skriva steklenice;
- pije na delovnem mestu, v šoli ...;
- pije sam;
- ima črne luknje v spominu;
- pije zjutraj, da se znebi hudega mačka, občutkov krivde, sramu in strahov;
- ne prehranjuje se redno in ima težave z napihnjenostjo
- se močno trese, ima halucinacije in krče, kadar se alkohololu odpove.

KAJ JE AA?

Anonimni alkoholiki so svetovna skupnost ljudi, ki si delijo izkušnje, moč in upanje, da bi ostali trezni in tudi drugim alkoholikom pomagali k treznosti. Ponujajo rešitev okrevanja vsem, ki imajo težave s pitjem in imajo željo, da bi prenehali piti. Ker so tudi sami alkoholiki, imajo posebno razumevanje drug za drugega. Vedo, kakšna je ta bolezen in kako lahko okrevajo. Člani AA zase pravijo, da so alkoholiki tudi potem, ko so že davno prenehali s pitjem. Zase ne rečejo, da so „ozdraveli“. Ko ljudje enkrat izgubijo sposobnost nadzora nad pitjem,

ne morejo nikdar več varno piti – z drugimi besedami - nikoli ne morejo postati „bivši alkoholiki“. Lahko pa s pomočjo AA postanejo trezni alkoholiki, alkoholiki v okrevanju.

KAKO AA POMAGA ALKOHOLIKU?

Preko izkušenj in prijateljstva okrevajočih alkoholikov v AA so novinci opogumljeni, da ne primejo prvega kozarca in živijo "samo za danes, 24 ur" kot rečejo v AA, namesto, da bi si spet prazno zaobljubljali, da nikoli več ne bodo pili ali bili zaskrbljeni, če bodo jutri trezni. Člani AA se osredotočajo na to, da ne pijejo "samo danes".

Ko nehajo piti alkohol, novinci naredijo prvi korak k okrevanju in njihovo telo ima možnost, da ozdravi. Vendar poleg telesnega obstaja še drugi del okrevanja. Če želijo ostati trezni, morajo ozdraviti tudi svoje misli in čustva. Da se osvobodijo svojih blodenj, strahov in občutkov krivde, jim pomaga 12 korakov programa AA. Ti koraki predlagajo rešitve, ki alkoholike vodijo na poti okrevanja. Da bi ostali v stiku trezni, novi člani redno obiskujejo srečanja AA in se učijo o programu okrevanja.

KAJ SO AA SREČANJA?

Člani vsake skupine se po navadi zbirajo enkrat ali večkrat tedensko. Obstajata dve vrsti srečanj:

Zaprta srečanja so namenjena samo članom AA in vsem, ki imajo težave z alkoholom ter "imajo željo, da bi prenehali piti". **Odperta** srečanja so na voljo vsakomur, ki jih zanima program okrevanja anonimnih alkoholikov. Nealkoholiki se lahko udeležujejo odprtih srečanj kot opazovalci. Predsedujoči srečanja prisotne povabi, naj svoje govorjenje omeji na stvari, ki se tičejo okrevanja od alkoholizma. Ne glede na to ali gre za zaprto ali odprto srečanje, ga vodijo člani AA, ki tudi določijo obliko srečanja.

KDO JE ČLAN AA?

Član AA lahko postane vsakdo, ki misli ali sluti, da je alkoholik in ki ima željo, da bi prenehal piti. Tako kot druge bolezni tudi alkoholizem prizadene različne ljudi. To so lahko ljudje vseh ras, starosti, narodnosti, veroizpovedi in prepričanj. Delajo v vseh poklicih; so odvetniki, gospodinje, učitelji, vozniki tovornjakov, natakari, piloti, duhovniki in zdravniki. Nihče ni izvzet iz možnosti, da zbolijo za to boleznijo.

MORA ALKOHOLIK ZATIPATI DNO, PREDEN MU AA LAHKO POMAGA?

AA sta leta 1935 ustanovila newyorški borzni posrednik in kirurg iz Ohia, ki sta bila oba brezupna pijanca. Sprva je bila večina članov AA tudi hudo bolna; zaradi pitja so pristali v bolnišnicah, sanatorijih, zaporih. Toda vedno več ljudi je slišalo o skupnosti AA in kmalu so mnogi alkoholiki ugotovili, da obstaja rešitev za njihov problem in ni potrebno, da vse izgubijo, preden se osvobodijo pitja. V AA so lahko okrevali, ko so še imeli službo, družino...



SLOVENIJA

KAJ JE AA?

▲ KAJ JE ALKOHOLIZEM

▲ KAKŠNI SO SIMPTOMI?

▲ KAJ JE AA?

▲ KAKO AA POMAGA ALKOHOLIKU?

▲ KAJ SO AA SREČANJA?

▲ KDO JE ČLAN AA?

▲ MORA ALKOHOLIK ZATIPATI DNO, PREDEN MU AA LAHKO POMAGA?

▲ MLADI V AA?

▲ KDO VODI SKUPNOST AA?

▲ KOLIKO STANE ČLANSTVO V AA?

▲ KAJ LAHKO STORIJO DRUŽINE ALKOHOLIKOV?

▲ ČESA AA NE DELA?

▲ KJE NAJTI VEČ O AA?

▲ DVANAJST IZROČIL ANONIMNIH ALKOHOLIKOV

▲ DVANAJST KORAKOV ANONIMNIH ALKOHOLIKOV

▲ IZJAVA ODGOVORNOSTI

▲ PREAMBULA

MLADI V AA?

V zadnjih letih se je AA pridružilo veliko mladih alkoholikov, med vrstami AA lahko najdemo mlade različnih starosti, ki so prenehali piti in okrevajo. Mladi vedro ohranjajo svojo treznost in sodelujejo v dejavnostih AA.

KDO VODI SKUPNOST AA?

Organizacija Anonimnih alkoholikov se nekoliko razlikuje od drugih organizacij.

Člani AA sami brezplačno nudijo prostovoljno pomoč. V AA nimajo predpisov, pravil ali uradnih postopkov, nimajo uradnih organov. AA je skupnost enakovrednih članov, delovanje sloni na tradiciji, predlogih in zgledih.

Glavna operativna enota je lokalna skupina AA. Vsaka skupina je samostojna in namesto napredovanja po položajih, se v skupinah člani pri vodenju in opravljanju drugih del menjavajo. Tako vsi ostajajo enakopravni.

KOLIKO STANE ČLANSTVO V AA?

Obiskovanje srečanj AA je brezplačno. Nič ne stane niti posameznika niti davkoplačevalcev. Vsaka skupina AA se vzdržuje povsem sama. Edini prihodek AA so prostovoljni prispevki članov. AA ne sprejema nobenih prispevkov iz zunanjih virov. Ko skupine pokrijejo stroške za izpeljavo srečanj, namenijo preostanek denarja v skupno blagajno Skupnosti AA, ta pa denar uporabi izključno za aktivnosti, ki pomagajo prenašati sporočila AA aktivnim alkoholikom.

KAJ LAHKO STORIJO DRUŽINE ALKOHOLIKOV?

AA je namenjena samo alkoholikom. Sorodnikom in prijateljem pa lahko pomagata dve sorodni skupnosti, to sta AL-anon družinske skupine in AL-ateen za otroke alkoholikov.

ČESA AA NE DELA?

Izročilo deset: Anonimni Alkoholiki se ne opredeljujejo do zadev izven svoje skupnosti, zato imena AA ne smemo nikoli vpletati v sporna javna vprašanja.

- AA ne novači članov;
- o članih ne vodi podatkov ali popisa bolezni;
- ne preverja ali nadzoruje svojih članov ali pijejo oz. ne pijejo, temveč pomaga alkoholikom, da bi si lahko pomagali sami;
- ne daje medicinskih ali psihiatričnih diagnoz oz. prognoz;
- AA ni zdravstvena organizacija, ne izdaja zdravil in ne nudi medicinskega ali psihiatričnega zdravljenja;
- ne zagotavlja stanovanja, hrane, obleke, službe, denarja, ali drugih uslug;
- ne zagotavlja hišnega ali strokovnega svetovanja;
- ne vključuje se v raziskave niti jih ne sponzorira;
- ne združuje se socialnimi ustanovami, čeprav mnogi člani in uslužbenci lahko sodelujejo z njimi;
- AA ni verska organizacija in ne ponuja verskih opravil, člani se svobodno odločajo o svojih osebnih prepričanjih;

- ne spušča se v polemike o alkoholu in drugih zadevah;
- ne sprejema denarja za svoje služenje ali prispevkov od virov zunaj AA;
- ne oskrbuje s pisnimi potrdili odborov za pogojni izpust, advokatov, sodnih uradnikov, šol, podjetij, socialnih uradov ali kakršnih koli drugih organizacij ali ustanov.

KJE NAJTI VEČ O AA?

Strokovnjaki so dobrodošli na ODPRTIH srečanjih AA. Za informacije pokličite **069 665 478** ali obiščite spletno stran **<https://www.aa-slovenia.si>**, na kateri najdete urnik odprtih srečanj.

Če stopite v stik z nami, smo vas pripravljene tudi obiskati in vam predstaviti naše delovanje in izkušnje.

Dobrodošle so tudi informacije za strokovnjake na spletni strani naše krovne Skupnosti v New Yorku: **<https://www.aa.org/>**

DVANAJST KORAKOV ANONIMNIH ALKOHOLIKOV

1. Priznali smo, da smo pred alkoholom nemočni – da je postalo naše življenje neobvladljivo.
2. Pričeli smo verjeti, da nas lahko v duševno zdravje povrne le neka Sila, večja od nas.
3. Sklenili smo, da bomo svojo voljo in svoje življenje izročili skrbi Boga, kakor ga razumemo.
4. Naredili smo temeljito in neustrašno lastno moralno inventuro.
5. Priznali smo Bogu, sebi in drugemu človeku natanko naravo svojih zablod.
6. Povsem pripravljeni smo prepustiti Bogu, da odpravi vse te značajske hibe.
7. V ponižnosti smo Ga prosili, naj odpravi naše pomanjkljivosti.
8. Naredili smo seznam vseh, ki smo jih kdaj prizadeli, in našli voljo, da to pri vseh poravnamo.
9. Neposredno smo se takim ljudem oddolžili, kjer je bilo le mogoče, razen ko bi s tem škodovali njim ali drugim.
10. Še naprej smo opravljali osebno inventuro in nemudoma priznali, kadar nismo imeli prav.
11. Z molitvijo in meditacijo smo si prizadevali izboljšati svoj zavestni stik z Bogom, kakor ga razumemo, molili pa zgolj za spoznanje Njegove volje glede nas in za moč, da jo izvršujemo.
12. Potem ko smo po vseh teh korakih doživeli duhovno prebujenje, smo se trudili, da bi to sporočilo prenesli alkoholikom in ta načela udejanjali v vsem svojem početju.

DVANAJST IZROČIL ANONIMNIH ALKOHOLIKOV

1. Prvi nam bodi naš skupni blagor; osebno okrevanje je odvisno od enotnosti AA.
2. Kar zadeva namen skupine, obstaja ena sama najvišja avtoriteta – ljubeči Bog, kakor se že razodeva v skupinski zavesti. Naši voditelji so zgolj poverjeniki, ne pa oblastniki.
3. Edini pogoj za članstvo v AA je želja, da bi prenehali piti.

4. Vsaka skupina naj bo samostojna, razen pri stvareh, ki zadevajo druge skupine ali AA kot celoto.
5. Vsaka skupina ima en sam poglavitni namen – prenesti sporočilo alkoholiku, ki še trpi.
6. Skupina AA ne sme nikoli zastavljati svojega ugleda, denarja ali imena AA kateri koli sorodni ustanovi ali zunanemu podjetju, da nas ne bi problemi, kakršne prinašajo denar, posest in prestiž, odvrčali od našega poglavitnega namena.
7. Vsaka skupina AA naj se vzdržuje povsem sama in naj ne sprejema zunanjih prispevkov.
8. Anonimni alkoholiki se ne smemo nikdar profesionalizirati, toda naši službeni centri smejo zaposliti strokovne delavce.
9. Skupnost AA se ne sme nikdar organizirati; lahko pa oblikujemo službene odbore ali komiteje, neposredno odgovorne tistim, ki jim služijo.
10. Anonimni alkoholiki se ne opredeljujejo do zadev zunaj svoje skupnosti, zato imena AA ne smemo nikoli vpletati v sporna javna vprašanja.
11. Naši stiki z javnostjo temeljijo na mikavnosti, ne pa na reklamiranju; v tisku, na radiu in v filmih moramo vedno ohraniti osebno anonimnost.
12. Anonimnost je duhovni temelj vseh naših izročil, ki nas nenehno opominja, da dajemo načelom prednost pred osebnostmi.

IZJAVA ODGOVORNOSTI

Odgovornost je moja ...

Ko kdorkoli, kjerkoli, kliče na pomoč, želim, da je aajevska roka takrat tam. Odgovornost za to pa je – moja.

PREAMBULA

ANONIMNI ALKOHOLIKI® smo skupnost ljudi, ki si delimo izkušnje, moč in upanje, tako da bi lahko rešili svoj skupni problem in pomagali drugim, da bi okrevali od alkoholizma.

- Edini pogoj za pripadnost skupnosti je želja, da bi nehali piti. Članarine in pristojbin ni; vzdržujemo se z lastnimi prostovoljnimi prispevki.
- Skupnost AA ni povezana z nobeno sekto, veroizpovedjo, politično stranko, organizacijo ali ustanovo; ne želi se vpletati v nikakršne spore; ne zagovarja nobenih stališč, niti jih ne zavrača.
- Naš poglavitni namen je, da ostanemo trezni in tudi drugim alkoholikom pomagamo k treznosti.

Copyright© by the AA Grapevine, Inc