

Alkoholproblémája van?

Talán segíthetünk...

Azoknak, akik először hallanak az Anonim Alkoholistákról (A.A.)

Megpróbáltuk megválaszolni azokat a kérdéseket, amelyek leggyakrabban felmerülnek az újonnan jövők fejében – azokat a kérdéseket, amelyek nekünk is felmerültek, amikor először fordultunk a közösséghez.

Alkoholbeteg vagyok?

Ha rendszeresen többet iszol, mint szeretnél, ha bajba kerülsz, vagy ha emlékezetkiesésed van, amikor iszol, akkor lehet, hogy alkoholbeteg vagy. Csak te döntheted el. Az A.A.-ban senki sem fogja megmondani, hogy az vagy-e vagy sem.

Mit tehetek, ha aggódom az ivászatom miatt?

Kérj segítséget! Az Anonim Alkoholisták segíthetnek.

Kik az Anonim Alkoholisták?

Mi olyan emberek közössége vagyunk, akik elvesztették az ivásuk feletti kontrollt, és az ivás következtében különféle nehéz-, sokszor súlyos élethelyzetekbe keveredtek. A kielégítő életmód megteremtéséhez szükségünk van az A.A. többi alkoholistájának segítségére és támogatására.

Ha elmegyek egy A.A. gyűlésre, azzal elkötelezem magam valamire?

Nem. Az A.A. nem vezet tagsági nyilvántartást vagy jelenléti listát. Nem kell semmit sem elárulnod magadról. Senki sem fog zaklatni, ha nem akarsz visszajönni.

Mi történik, ha ismerősökkel találkozom?

Ők ugyanazért vannak ott, mint te. Nem fogják felfedni a kilétedet. Az A.A.-ban annyira névtelen maradsz, amennyire csak akarsz. Ez az egyik oka annak, hogy Anonim Alkoholistáknak nevezzük magunkat.

Mi történik egy AA-gyűlésen?

Az AA-gyűlések többféle formában zajlanak, de minden gyűlésen alkoholisták beszélnek arról, hogyan befolyásolta az ivászat az életüket és a személyiségüket, mit tettek, hogy segítsenek magukon, és hogyan élnek ma.

Hogyan segíthet ez nekem az alkoholproblémámban?

Mi, az A.A.-ban tudjuk, milyen az, amikor valaki alkoholfüggő, és képtelen betartani másoknak és magának tett ígéretét, hogy abbahagyja az ivást. Nem vagyunk hivatásos terapeuták. Az egyetlen célunk hogy másoknak segítsünk az alkoholizmusból a felépülés útjára lépni. A hozzánk forduló problémás ivók tudják, hogy a felépülés lehetséges, mert látják azokat az embereket, akiknek sikerült.

Miért járnak az A.A.-tagok továbbra is gyűlésekre, miután meggyógyultak?

Mi, az A.A.-ban hiszünk abban, hogy az alkoholizmusnak nincs gyógymódja. Soha nem térhetünk vissza a normális iváshoz, és az alkohol mellőzésére való képességünk fizikai, mentális és lelki egészségünk fenntartásától függ. Ezt úgy érhetjük el, hogy rendszeresen járunk a gyűlésekre, és gyakorlatba ültetjük, amit ott tanulunk. Ezenkívül azt tapasztaljuk, hogy segít nekünk józannak maradni, ha más alkoholistáknak segítünk.

Hogyan csatlakozhatok az A.A.-hoz?

Akkor vagy az A.A. tagja, ha azt mondd. Az A.A. tagság egyetlen feltétele az a vágy, hogy abbahagyd az ivást.

Mennyibe kerül az A.A. tagság?

Az A.A. tagságért nem kell tagdíjat vagy díjat fizetni. Az A.A. csoportok általában a gyűlések során gyűjtést szerveznek a kiadások fedezésére, mint például a bérleti díj, a kávé stb., és minden tag szabadon dönthet arról, hogy mennyit adományoz.

Az A.A. vallási szervezet?

Nem. Nem vallási szervezet és nem áll ilyennel kapcsolatban.

Alkoholproblémája van?

Talán segíthetünk...

Beszélnék Istenről, nem igaz?

Az A.A. tagok többsége úgy véli, hogy az alkoholproblémánk megoldását nem egyéni akaraterővel, hanem egy magunknál nagyobb erővel találtuk meg. Azonban mindenki saját maga határozza meg, hogy mit jelent ez az erő. Sokan Istennek nevezik, mások szerint ez az A.A. csoport, mások pedig egyáltalán nem hisznek benne. Az A.A.-ban mindenféle hitű és nem hívő embernek is helye van.

Elvihetem a családomat az A.A. gyűlésre?

A családtagok és a közeli barátok szívesen látottak a „nyílt” A.A. gyűléseken. Beszélj erről a gyűlés kapcsolattartójával.

Milyen tanácsot adnak az új tagoknak?

Tapasztalataink szerint azok az emberek gyógyulnak meg az A.A.-ban, akik:

- a) távol tartják magukat az első italtól;
- b) rendszeresen részt vesznek A.A. gyűléseken;
- c) megkeresik azokat az A.A. tagokat, akik már egy ideje sikeresen józanok;
- d) megpróbálják gyakorlatba ültetni az A.A. gyógyulási programját;
- e) beszerezik és tanulmányozzák a Nagy Könyvet, az Anonim Alkoholisták könyvét.

Hogyan tudom felvenni a kapcsolatot az A.A.-val?

Regisztrálj a csakamainap.hu weboldalon, **Társként** amennyiben problémát jelenthet az alkoholfogyasztás, vagy **Érdeklődőként** más esetben. <https://csakamainap.hu/regisztracio>

A regisztráció anonim, az a tartalmakhoz való hozzáférést szolgálja.

Nem kérünk valós személyes adatokat, nem vezetünk nyilvántartást, a regisztráció bármikor törölhető.

A magyar AA közösséggel az anonimalkoholistak.hu weboldalon, vagy az AA Magyarországi Központi Iroda elérhetőségein is kapcsolatba léphetsz:

Telefon: +36 1 251 00 51 (mindennap 15-18 óráig, egyébként üzenet rögzítő), Mobil: +36 30 749 2221

Email: info@anonimalkoholistak.hu

Ne feledd:

Az alkoholizmus progresszív betegség.

Vedd ezt komolyan, még akkor is, ha szerinted a betegségnek csak a kezdeti szakaszában vagy.

Az alkoholizmus öl.

Amennyiben alkoholista vagy és folytatod az ivást, idővel egyre rosszabb állapotba kerülsz