

Наздраве ли?

Хари от София:

Пиех си хапчетата за кръвно с...водка

Жива съм благодарение на „Анонимни алкохолици“. Това е нелечимо заболяване, но с въздържание може да се оцелее

**Пиех сама, тайно.
По всяко време**

Стигнах дотам, че вече надигах бомбичката (бутилка от 200 г.-бел.ред.) в маршрутката, по сирките, на обществени места. Помня веднъж - и на опашка в данъчното.

- Ходеше ли на работа, как се справяше?

- Да, никак си избутвах работния ден, но животът ми вървеше към пълен крах. Скандалите с мъжа ми не преставаха, крепчая на децата без повод, замарих външния си вид, напълнях зверски, работех, колкото да не ме уволнят.

Станах хипертоничка на прага на диабета с чувствително увеличен черен дроб. Вълнуващие ме само да си набавя алкохол - как да го купя сутрин в 8 ч, без да възмутя продавачката, къде да скрия бутилките, как да изхвърля празните, без да ме хванат, и как да си следвашите.

Бях отвратена от себе си, но не можех да спра, вече не. Издържах без алкохол най-много 4-5 часа. За трезвен ден или седмица изобщо не ставаше дума.

Една нощ рових в интернет и попаднах във форума на алкохолно зависимите.

Разбрах, че съм болна и това не е срамно

Разбрах, че има хиляди катомени най-вече, че има изход. Трябва само силно да желая да спра пиенето и да започна нов живот, в реалния свят. И да не посягам към алкохол. Никога.

В „Анонимни алкохолици“ обаче ние никога не казваме „никога“, защото знаем за болестта си - коварна, прогресираща и не-

Тя е Хари. Алкохоличка. Хари е псевдоним, защото според традициите на движението „Анонимни алкохолици“ пред медиите не трябва да споменава истинското си име.

Не пие от 3 години и 9 месеца. Била е на 42 години, когато е спряла. Преди това близо 15 години е прекалаляла с алкохол. Всеки ден. Всяка нощ.

Достигала е до литър концентрат на ден. Животът ѝ е бил нищо без сутрешната доза, обедната, следобедната, вечерната... Водката е била винаги на една ръка - в дамската ѝ чанта, в нощното шкафче, в гардероба, в бюрото в офиса, в джоба...

лечима. „Никога“ е разделено на множество отрязъци от по 24 часа. „Не пий само днес“ е златното правило, защото, ако кажеш на алкохолика, че никога, ама никога няма да може да пие като нормалните хора, рискуваш той да се отчае и да зареже борбата за спасението си още в началото. Затова следваме 24-часовата програма на „Анонимни алкохолици“ (съкратено АА).

- И един ден ти отиде на първата сбирка на АА. Страшило ли беше?

- След дълги разговори във форума и чата се запознах виртуално с много алкохолици (някои са били в много по-тежко състояние, на прага на смъртта, лежали в психиатрии и токсикологии, в изтрезвителното), които бяха спрели да пият единствено и само посещават сбирките на АА.

Търсех помощ. Здравословното ми състояние се влошаваше от ден на ден. Пиех хапчета за кръвно, но ги пиех с водка.

**Задушавах се,
получавах
сърдечни
пристъпи,**

не можех да спя, да работя, да живея. Усещах, че ин-

РАЛИЦА ДАСКАЛОВА

RDASKALOVA@24CHASA.BG



фарктът или инсултът са близо. Но не можех да спра. Уплаших се. Мислех, че в „Анонимни алкохолици“ ще ме посочат с

и пак са пили. В крайна сметка не всички, но повечето дошли в АА бяха намерили спасение. Пожелах да имам това, което те имаха - трезвост.

И се заех с програмата на АА. Тя е съставена от 12 стъпки за духовно развитие, които решилият да се събогува с пиянството трябва да следва стриктно. Мога да кажа, че днес не само съм жива и не пия, но живея спокоен и нормален живот благодарение на АА.

- Какво въщност представя „Анонимни алкохолици“?

- Това е сдружение, общество от хора, които спо-

делят един с друг своя опит, сила и надежда, за да преодолеят общия си проблем.

Обществото се гради от групи. За група са достатъчни и двама алкохолици, желаещи да се откажат. Така е станало с основателите на движението през 1935 г. Един нюйоркски борсов посредник и един хирург от Охайо - Бил У. и Боб С. - безнадеждни алкохолици, от които лекарите били вдигнали ръце - правят първата сбирка на АА с чаша кафе в ръка.

Двамата умират десетилетия по-късно. Трезви. И вече изпълни голяма мрежа от групи, които и в мо-

мента спасяват милиони човешки животи.

В началото на сбирките на АА членовете се запознават по достъпен за тях начин с болестта. На сбирките си помагаме един на друг да останем трезви. Основната цел е да сме трезви и да помогнем на другите да се запазят трезви - ден за ден, ден след ден.

Единственото изискване за членство е желанието на алкохолика да спре да пие. Няма членски внос, присъствени списъци и пр. Това е доброволна и самофинансираща се организация, която се издържа само от доброволни дарения. В края на сбирката всеки пуска в шапката, колкото може и ако може.

АА не е свързано с нито една политическа, религиозна или правоохранителна организация.

- Разкажи за 12-те стъпки? Прилича ми на мистично тайнство.

- Липсата на достатъчно информация кара много хора да смятат, че АА

е секта и там промиват мозъци

Донякъде съмненията идват и от факта, че в нашата литература се говори за висша сила, на която повъряваме живота си и я молим да ни помага в тежки моменти. Ние говорим

за Бог, но за Бог, така, както всеки го разбира, защото в АА по света членуват хора от различни вероизповедания, също и атеисти.

Програмата е духовна, но не е обвързана с религията. Има ли религия, която да ви предлага сами да си изберете вашия бог? И не ви задължава да търсите някакъв бог, ако кажете, че не вярвате в никакъв бог.

Програмата е и практическа. Основополагаща е първата стъпка - "Признахме, че сме безсилни пред алкохола и че животът ни е станал неуправляем." Най-важното за един алкохолик е да признае, че е болен. От този момент шансовете му да оцелее нарастват, ако следва няколко прости правила. Да не посяга към първата чаша,

да спре да опитва да пие контролирано

като другите хора, защото това е невъзможно при алкохолната болест. Парадоксът е, че, предавайки се, той побеждава.

Нататък в Голямата книга, както ние наричаме програмната книга "Анонимни алкохолици", е обяснено как да се адаптираме в света, от който сме бягали с чашката.

Алкохоликът е войнстващ егоцентрик. Той иска да промени всички и всичко, което не го устройва. Когато разбира, че това е невъзможно, търси успокоение в измисления емоционален свят, който му дава алкохолът. В него се чувства сигурен. За да остане трезвен, алкохоликът трябва да се научи да приема нещата такива, каквито са, а не каквито му се иска да бъдат.

На 5-ти декември 1989 г. в клиниката на 4-ти километър се провежда учредителната сбирка на Анонимни алкохолици в България. Днес сдружението празнува 21-ви рожден ден. (Виж списъка и часовете на сбирките у нас - б. а.)

Къде се събират

София

Група АА "Приятели"Католическа църква "Св. Йосиф",
ул. "Княз Борис I" №146,
Пасторален център, стая 2
Сбирки - вторник от 19 ч и събота от 16 ч

Телефон: 0887 46 72 43

Група "Има изход"Ул. "Пиротска" 117 - Национален център за борба с наркомания
Сбирки - понеделник и петък от 19 ч

Телефон: 0899 220097

Бургас**Група АА**

жк "Славейков", бл.1A

Сбирки - вторник и петък от 17 ч

Телефон: 0895 430566 и 0887 524424

Стара Загора**Група АА - "Пробуждане"**

Бул."Митрополит Методи Кусев" №35 - партър

Сбирки - вторник и четвъртък от 18,30, неделя от 16,30 ч

Телефон: 0886 202354

● "Ние не обявяваме никого за алкохолик, но вие сами можете бързо да си поставите диагнозата. Идете до най-близкото барче и се опитайте да пийте контролирано. Опитайте да пийте и да спрете внезапно. Опитайте да направите това повече от един път. Няма да ви отнеме много време да разберете дали сте откровен със себе си по този въпрос. Струва си да получите нервна криза, ако по този начин можете напълно да опознаете собственото си състояние."

Из Голямата книга



Стъпките съветват да правим всекидневен анализ на чувствата и действията си, да признаваме недостатъците си и да опитваме да ги отстраним. Направим ли грешка, да я анализираме и да се извиним на потърпевши.

Една от стъпките е да съставим списък на всички, на които сме причинили болка

или щета, и да им се извиним. Последната, дванадесета стъпка предлага винали да помагаме на тези алкохолици, които все още страдат, да достигнат до трезвост и нормален живот без алкохол.

Това е единственият начин да се отблагодарим на АА за върнатия ни живот. Но така и укрепваме трезвеността си.

Добре е новопристигнaliят в АА в работата си по програмата да ползва приятелство и "опеката" на някой алкохолик с по-голям стаж на трезвост. Това е спонсорът.

- Спонсор, пък говориш за духовна програма... Как-во прави той?

- Думата, навлязла в практиката на АА, е тази. В някои държави ги наричат ментори. Това е най-довереният човек на алкохолика. На него той разказва най-страшните си грехове.

Алкохоликът трябва да може да звънне на спонсора

по всяко време на денонощието. Да му сподели желание за пие, да признае, ако това се е случило и той се е "пробил". Спонсорът пък споделя с новия си приятел как той се е справял и се справя в една или друга тежка ситуация. Нито един психотерапевт не може да свърши тази работа, както спонсорът. Поне, като понатрупа трез-

вост и житейска мъдрост, бившият новопристигнал става също спонсор.

- Всичкили, които идват в АА, успяват да бъдат трезви и да се спасят?

- Разбира се, че не. Обикновеното пиянство е по-рок, но алкохолизът е тежко, хронично, прогресиращо и нелечимо заболяване. В последната редакция на класификатора с болести на Световната здравна организация - ICD 10 от 1992 г., алкохолната зависимост е включена в раздела "Психични и поведенчески нарушения, дължащи се на психоактивни вещества" под номер F10.2.

Много важно е да се знае, че

заболяването е нелечимо,

заштото около нас е пълно с обяви на различни лекители, магове, пък и психотерапевти: „Лекувам алкохолизъм“. Много алкохолици и близките им вярват и харчат луди пари безрезултатно. Алкохолистът не може да се излекува - в смисъл да пие отново контролирано и с мярка. Но алкохолистът може да живее нормален живот, без да пие и най-важното - без алкохолът да му липсва.

Друга важна причина за неуспеха на решилия да спре да пие алкохолик е, че в България алкохолът е навсякъде - изобилно в магазините и лавките, във всички домове, в офисите, строителните площащи и цеховете. Пият и децата. Българинът не знае не само как да празнува или да скърби без алкохол, но и не си представя живота без него. По всянакъв повод.

(http://aa-bg.dir.bg/_wm/library/ - на този адрес в интернет е пълният текст на Голямата книга на български).

Д-р ВЕСЕЛИН ТЕНЕВ

Алкохолът има разнообразни ефекти върху тялото и психиката ни. Те зависят от поетото количество, както и от организма. Няма клетка в него, която да не може да бъде атакувана и разрушена от алкохола. Той се разгражда в черния дроб от ензим алкохолдехидрогеназа. С времето, възрастта и редовните „тренировки“ ензимът се синтезира във все по-големи количества. Този феномен стои в дългото на т.нр. носене. Медицинският термин е толерантност, т.е. привикване. Това е първата фаза на алкохолизма. При нея можем да поемаме по-големи количества напитки, без да проявяваме признания на опияниване. След това обаче идва втората фаза. При нея не можем, без да пием. Започваме да получаваме т.нр. абстиненция. Тези състояния се характеризират с психични, неврологични, кардиологични, ендокринни и редица други симптоми. Ставаме раздразнителни, пръстите треперят, получаваме сърдебиене, главоболие, гадене, дори и пристъпи, ако не поемем сутрешна доза алкохол. Характерното е, че по това време "носим" значително по-малко.

Имате ли проблеми с чашката?



ности; 4) с друго; 5) не съм имал(а) махмурлук?

A. Отговор №5.....1

B. Отговор №1.....3

V. Един или повече между

отговори №2, №3 и №4.....2

10. Казвали ли са ви, че

трябва да намалите пиене-

то?

A. Да.....3

B. Не.....1

V. Понякога.....2

Резултати:

До 15 т. Алкохолът не

заема толкова важно място

в живота ви. Можете да

пиете при поводи, когато

всички около вас го правят,

но не повече.

От 16 до 39 т. Имате про-

блем с алкохола. Вероятно

е порден от стрес, както и

от влияние на средата. Има

ситуации, в които той ви

пречи, и вероятно се ги

усещали вече. Все още мо-

жете да спрете тази нега-

тивна тенденция. Ако не го

направите, ви заплашват

психични проблеми - де-

пресия, тревожност, все

повече безпаметни състояния след препиване, както и все по-тежки махмурлуци. Възможно е да имате вече някакви психични проблеми, които да ви ка-

рат да посягате към чашката. Рискувате сериозно за-

въртане на един порочен

кръг: стрес - алкохол - по-

вече стрес.

Над 39 т. Вашите пробле-

ми с алкохола са доста по-

серииозни, отколкото си

мислите. Ако пияте сами,

без храна, ако "лекувате" махмурлука си с алкохол,

ако започвате да пияте от

сутринта, ако не можете да

се зарадвате на нищо друго

извън пиецето, както и ако

имате повече от 5 точки за-

едно на въпроси №9, №10,

№11 и №12, много е вероят-

но да сте зависими. Задъл-

жителна е консултацията с

психиатър. Лекувайте се,

зашото иначе излагате жи-

вота си на опасност.

НАЦИОНАЛНА БЛАГОТВОРИТЕЛНА КАМПАНИЯ

ЗА ПОДПОМОГАНЕ НА ДЕЦАТА НА ИНВАЛИДИЗИРАНИТЕ
И ДЕЦАТА НА ЗАГИНАЛите СЛУЖИТЕЛИ ОТ СИСТЕМАТА НА МВР



изпратете sms на

1866

със съдействието на:

телеф 24 часа

ПОД ПАТРОНАЖА НА МИНИСТЪРА НА ВЪТРЕШНИТЕ РАБОТИ ЦВЕТАН ЦВЕТАНОВ