

Spręskite patys

Jeigu jus traukia alkoholis arba ta trauka kelia jums rimtą nerimą, tai gal bus įdomu susipažinti su AA veikla ir mūsų siūloma programa gydytis nuo alkoholizmo. Galbūt perskaitęs šią brošiūrą jūs nuspręsite, kad AA jums netinka. Tokiu atveju mes patariame pasinaudoti čia pateikta informacija ir po to savarankiškai ir objektyviai pažvelgti į savo potraukį alkoholiui. AA nariais yra tūkstančiai vyrų ir moterų, kurie nustojo gerti ir dabar gyvena normalų, t.y. sveiką ir blaivų gyvenimą. Atsiminkite, kad jeigu jūs norėsite ateiti į AA draugiją, mes jūsų mielai laukiame.

Trupučiai apie save

Visi mes – ir vyrai, ir moterys – atėjome pas AA, kai įsitikinome, jog savo potraukio alkoholiui negalime kontroliuoti. Mes supratome, kad turime gyventi be alkoholio, jeigu norime išvengti nelaimių sau ir mūsų artimiesiems. Mūsų draugijos grupių tinklas apima 134 šalis, tačiau jokios griežtos organizacinės struktūros draugijoje nėra. Mūsų pagrindinis tikslas yra vienas: gyventi blaivų gyvenimą ir padėti tiems, kurie kreipiasi į mus, prašydami padėti mesti gerti. Mes nesusieti su jokių judėjimu ar tikyba, už nieką nekovojame ir nesiuolome jokių reformų. Apie jokią „pasaulį be alkoholio“ mes taip pat nesvajojame. Mes džiaugiamės naujais nariais, bet patys nieko neviliojame. Jeigu mus prašo pasidalyti patirtimi, kaip išsigydyti nuo alkoholizmo – mes tai darome, bet niekam savo patirties neprimetame. AA nariai labai įvairaus amžiaus, išsilavinimo, visuomeninės ir materialinės padėties. Kai kurie iš mūsų gėrė daugelį metų, kol suprato, kad jau nebepajėgia kovoti su potraukiu alkoholiui. Kiti, laimei, suprato tai gerokai anksčiau, kol dar buvo jauni arba kai tik pradėjo gerti.

Alkoholizmo pasekmės pasireiškė taip pat nevienodai. Kai kas kreipėsi į AA jau visiškai smukęs, kai kas prarado savigarbos jausmą; sugriovė šeimą; nusmuko tiek, kad gyveno lindyne.

Kai kurie iš mūsų ne kartą buvo kalėjimuose arba priverstinio gydymo ligoninėse. Mūsų elgesys buvo nusikaltimas šeimoms, darbdaviams, mums patiems ir visai visuomenei. Bet ir tie iš mūsų, kurie niekada nepakliuvo į kalėjimus ar priverstinai nesigydyė, kurie dėl alkoholizmo neprarado darbo, nesuardė šeimos, taipogi suprato, kad alkoholizmas trukdo normaliai gyventi. Mes pastebėjome, kad negalime gyventi be alkoholio ir taip pat kreipėmės į AA pagalbos.

Tarp mūsų narių yra visų tautybų atstovų, pasitaiko netgi ateistų ir agnostikų. Daugelis religinių lyderių sveikina tai, kad AA gausėja. Tačiau kad būtum nariu, nebūtina priklausyti kokiam nors religijai ar bažnyčiai.

Mus vienija visiems bendra alkoholizmo problema. Tai, kad mes susitinkame, bendraujame ir visi kartu padedame kitiems alkoholikams, duoda naudą mums patiems. Kažkada mus buvo pavergęs alkoholis, dabar mes negeriamo ir neturime noro gerti. Mes nemanom, kad tikrai mūsų alkoholizmo problemos

sprendimas yra vienintelis teisingas. Paprasčiausiai mes įsitikinome, kad AA programa padėjo tiek mums, tiek ir praktiškai visiems, kurie nuoširdžiai ir rimtai norėjo mesti gerti. AA dėka mes išmokome geriau suprasti save ir alkoholizmo prigimtį. Mes stengiamės neužmiršti to, ką patyrėme, nes nuo to priklauso mūsų gebėjimas gyventi blaiviai. O blaivus gyvenimo būdas mums yra svarbiausia.

Ką mes sužinojome apie alkoholizmą

Visų pirma mes sužinojome, kad alkoholizmo problema – viena iš seniausių žmonijos istorijoje. Efektyvūs alkoholizmo gydymo metodai atsirado palyginti neseniai. Gydytojai šiandien žino apie alkoholizmą daugiau, negu jų kolegos prieš dvi kartas. Jie apibrėžė problemą ir detalai ją studijuoja.

Nors draugijoje jokio „oficialaus“ alkoholizmo apibrėžimo nėra, dauguma iš mūsų sutinka, kad alkoholizmą galima apibrėžti kaip fizinį poreikį kartu su psichine trauka. Kitais žodžiais tariant, mes turėjome aiškų fizinį norą vartoti alkoholinius gėrimus kiekiais, viršijančiais visas protingas ribas ir atvedančiais prie savikontrolės praradimo. Mums ne tik kildavo nesulaikomas noras išgerti, mes pasiduodavom tam norui pačiu netinkamiausiu laiku. Mes nežinojom kaip ir kada sustoti. Kartais mums trūkdavo sveiko proto iš viso nepradėti gerti.

Tapę alkoholikais, mes savo kailiu patyrėme, kad tuomet, kai reikėdavo susilaikyti nuo alkoholio, mūsų valios jėgos neužtekdavo, nors apskritai mes gal buvome valingai žmonės. Mes prisiekdavome kurį laiką negerti, iškilmingai pasižadėdavome, mes keitėme vienus alkoholinius gėrimus kitais, stengėmės gerti tik tam tikromis dienomis ar valandomis, bet niekas nepadėjo. Mes įsigudrinome pasigerti ne tik tada, kai nenorėjome gerti, bet ir tada, kai tai tiesiog žlugdė mūsų interesus.

Mums būdavo visiško nusivylimo laikotarpiai, kai tikrai atrodė, kad einam iš proto. Mes nekenėme savęs, kad dėl mūsų kentėjo giminės ir artimieji, kad pražudėme savo talentus. Mes dažnai imdavome gailėtis savęs ir pareiškėdavome, kad mums jau niekas nepadės. Dabar mes juokiamės tai prisiminę, bet tada mums buvo ne juokai.

Alkoholizmas – tai liga

Dabar mes pasiruošę prisipažinti, kad tai iš tikrųjų liga, kad ši liga progresuoja, nuo jos neįmanoma visiškai išgyti, bet sustabdyti jos vystymąsi – kaip sustabdomos kitos ligos – galima. Mes manome, kad nieko gėdinga šioje ligoje nėra, bet reikia jos neužleisti. Mes visiškai atvira prisipažįstame, kad esame alergiški alkoholiui, ir todėl mums visiškai natūralu vengti to, kas mums sukelia ligos simptomus. Dabar mes suprantame, kad kai tik žmogus peržengia tą nematomą liniją, kuri skiria girtavimą nuo alkoholizmo, jis visiems laikams virsta alkoholiku.

Mums nežinomas nė vienas atvejis, kad alkoholis vėl galėtų išgerti „tik per šventes“. Todėl pradiniu tašku imame nenuneigiamą faktą, kad „jei kas tapo alkoholiu, tai jau visam laikui“. Mes taip pat įsitikinome, kad ypatingo pasirinkimo alkoholiškai neturi: jeigu jie nenustoja gėrę, liga progresuoja ir tikriausiai nutemps į patį dugną, į kalėjimus, ligonines ir panašias įstaigas, o tai pirma laiko nuves į kapus. Vienintelis išsigelbėjimas – visiškai nustoti gerti ir neimti į burną nė lašo spiritinių gėrimų. Jeigu alkoholiškai sutinka laikytis šio patarimo ir pasinaudoti siūloma pagalba, prasideda visiškai naujas gyvenimas. Buvo laikas, kai mes buvome įsitikinę, kad, norėdami kontroliuoti gėrimą, mes turime padaryti tik vieną dalyką – sustoti, išgėrę tam tikrą kiekį taurelių, – antrą, penktą ir t.t. Pamažu mes supratome, kad esmė ne antra, penkta ar dešimta taurelė, o pati pirmoji. Jeigu ne ta pirmoji, viskas būtų gerai. Tačiau užtenka ją išgerti, ir prasideda „grandininė reakcija“: taurelė po taurelės ir jau nebesustosi. Todėl AA turi posakį: „alkoholiškai tūkstantis taurelių per mažai, o viena taurelė – per daug“.

Daugelis iš mūsų dar iki to, kai metė gerti, savo kailiu patyrė: priverstinis blaivumas – nelabai malonus dalykas. Kai kuriems iš mūsų pasisekdavo negerti keletą dienų, savaitių ar netgi metų. Bet mes jautėmės kankiniais ir malonumo nuo tokio susilaikymo buvo nedaug. Bendraudami su giminėmis ir bendradarbiais mes buvome irzlūs ir atkakliai laukėme, kada gi vėl bus galima nusigerti.

Dabar, tapę AA nariais, mes kitaip žiūrime į blaivybę. Mes džiaugiamės gauta laisve ir tuo, kad baigėsi mūsų priklausomumas nuo alkoholio, ir kad jis daugiau netraukia. Kadangi mums jau gerti nebeteks, mes nukreipiame savo mintis ir dėmesį į tai, kaip gyventi visavertį gyvenimą be alkoholio jau šiandien, dabar.

Savo „vakar“ mes jau nebepakeisime, o „rytoj“ atėjęs vis tiek taps „šiandien“. Todėl tik „šiandien“ mus ir domina. Mes puikiai žinome, kad netgi „paskutiniai“ alkoholiškai gali ištisas dienas neimti į burną alkoholinių gėrimų, jeigu jie atidės gėrimą „kitai“ minutei, valandai ir taip toliau. Svarbu, kad jie mokosi atidėti gėrimą kuriam nors laikui. Pradžioje, kai tik išgirdome apie AA, mums atrodė neįtikėtina, kad žmonės, vadindami alkoholikais, iš tikro galėjo gyti ir gyventi blaivų gyvenimą, tokį, apie kurį mums pasakojo AA senbuviai. Kai kuriems iš mūsų atrodė, kad mes geriamo kažkaip „kitai“, kad mes esame „ypatingas atvejis“, kad jeigu kitiems AA ir padėjo, tai mums niekaip negalės padėti. Tarp mūsų buvo ir tokių, kurie dar nepatyrė visų alkoholizmo siaubų; jie manė, kad įveiks savo priklausomybę savarankiškai, o į AA tegu kreipiasi beviltiškai alkoholiškai. Mūsų AA patirtis išmokė dviejų svarbių dalykų. Pirmiausia, mes supratome, kad visi alkoholiškai susiduria su tokiais pat pagrindiniais problemomis, nesvarbu, ar jie užima atsakingus postus didelėse korporacijose, ar jau elgetauja, kad sukrapštytų bokalui alaus. Antra, mes įsitikinome, kad alkoholizmo gydymo programa neša sėkmę visais atvejais, jeigu tik alkoholiškai – nepaisant jų socialinės ir materialinės padėties ar girtavimo „specifikos“ – nuoširdžiai nori sveikti nuo alkoholizmo.

Priimti sprendimą

Kol iš tikrųjų išmokome gyventi blaiviai, mums reikėjo priimti vieną itin svarbų sprendimą: pažiūrėti į save ir savo alkoholizmą sąžiningai ir be išankstinio nusistatymo; prisipažinti, kad alkoholizmas stipresnis už mus. Kai kuriems iš mūsų tai pasirodė be galo sunku. Mes nežinojome, ką reiškia pati „alkoholizmo“ sąvoka, o alkoholikai mums asocijavosi su prasilakėliais ir degradavusiais, t.y. su silpnais žmonėmis. Todėl kai kurie iš mūsų niekaip negalėjo prisipažinti, kad jie alkoholikai, arba prisipažindavo nenorom.

Tačiau didžiūmai buvo didelis palengvėjimas sužinoti, kad alkoholizmas – tai liga. Ši liga grasė mus sunaikinti, ir mes supratome, kad su ja būtina kovoti. Mes nustojome apgaudinėti save ir kitus galvodami, kad galime alkoholizmą įveikti pavieniui, nors faktai rodo priešingai.

Pačioje pradžioje mums pasakė, kad niekas neturėtų mūsų įtikinėti, jog esame alkoholikai – nei mūsų vyrai, žmonos, kunigai ar gydytojai.

Įsitikinti savo alkoholizmu turėjome mes patys. Mums pasiūlė išanalizuoti esamus asmeninio gyvenimo faktus. Mūsų draugai ir giminės galėjo suprasti mūsų ligos prigimtį, tačiau tik mes patys galėjome nustatyti, ar dar galime kontroliuoti savo potraukį alkoholiui. Mes dažnai klausdavome, kaip galima nuspręsti, ar mes esame tikri alkoholikai, bet mums atsakydavo, kad jokių tikslių būdų nustatyti nėra. Tačiau tam tikri simptomai vis dėlto yra. Tai, kad mes prisigerdavome, kai visiškai nenorėdavom, arba gerdavom vis daugiau, o malonumą jausdavom vis mažesnį, veikiausiai ir buvo simptomai ligos, kuri vadinasi alkoholizmas. O kada prisimindavome įvairius įvykius iš savo gyvenimo, įsitikinome, kad buvo ir daugiau alkoholizmo simptomų ir požymių, kurių negalima buvo neatpažinti.

Visai natūralu, kad gyvenimo be spiritinių gėrimų perspektyva atrodė nemaloni. Mes bijojome, kad AA nariai – arba fanatikai, arba nuobodybės. Pasirodė, kad jie tokie pat žmonės kaip ir mes, be to, turintys ypatingą dovaną žiūrėti į mūsų problemas ne smerkiamai, o suprasdami. Mus domino, ką reikės daryti, kad nustotume gerti, kiek kainuos narystė AA draugijoje ir kas vadovauja organizacijai. Pasirodė, kad narystei AA draugijoje nereikalingi jokie įsipareigojimai, nėra nei oficialių titulų, nei nustatyto gyvenimo būdo. Mes sužinojome ir tai, kad AA draugijoje nėra jokių nario mokesčių, o pinigai patalpų nuomai, gaiviesiems gėrimams ir literatūros leidimui renkami susirinkimų metu. Tačiau net ir šie aukojimai AA nariams nėra būtini.

Labai greitai mes supratome, kad AA struktūros organizacija yra minimali ir nėra jokios vadovybės. Vesti susirinkimus kiekvienoje grupėje rūpinasi išrinkti atstovai, jie renkami trumpam laikui, kad po to užleistų vietą kitiems. Dažno perinkimo idėja tarp AA narių labai populiari.

Kaip išlikti blaiviam

Kokiu gi būdu mums pavyksta gyventi blaivų gyvenimą tokioje neformalioje bendrijoje? Svarbu tai, kad atėję į blaivybę, mes perimame AA senbuvų patirtį. Mes patys sprendžiame, ką iš tos patirties mums verta perimti, o ką atmesti. Kadangi mūsų dabartiniame gyvenime mums svarbiausia blaivybė, manome, kad naudinga eiti pėdomis tų, kurie asmeniiniu pavyzdžiu parodė, kaip AA programa veikia.

„Paros planas“

Vietoj iškilmingų pasižadėjimų ir priesaikų, kad niekada nė neprisiliesime prie spiritinių gėrimų, mes paprasčiausiai stengiamės vykdyti tai, kas AA vadinama „paros planu“. Mes stengiamės negerti konkrečiai tą parą, t.y. stengiamės išgyventi dar vieną parą be alkoholio. Jeigu jaučiame stiprų norą išgerti, mes su juo nekovoju, bet pasiduodame jam. Mes paprasčiausiai „atidedame“ išgertuves „rytdienai“. Visame, kas susiję su alkoholiu, mes stengiamės būti absoliučiai sąžiningi ir žiūrėti į daiktus realistiškai. Jeigu mus traukia išgerti – o praėjus keletui mėnesių su AA tas potraukis susilpnėja, – mes klausiamo save, ar verta tai daryti, kad vėl grįžtume prie ankstesnio gyvenimo būdo su visomis pasekmėmis. Mes žinome, kad turime pasirinkimo laisvę, ir jeigu užsimansime nusigerti, tai puikiausiai galėsime padaryti. „Gerti ar negerti“ priklauso vien nuo mūsų. Svarbu, kad mes suprantame: kad ir kiek praeitų laiko nuo tada, kai metėme gerti, mes visada būsime alkoholikai, – žmonės, kurie jau niekada negalės gerti po truputį.

Perimame mes ir kitą AA senbuvų patirtį. Mes stengiamės reguliariai eiti į savo grupės susirinkimus. Jokio „būтино“ lankymo nėra; paaiškinti, dėl ko ir kaip grupės narių kalbėjimas pakelia mūsų tonusą, taipogi gana sunku. Nepaisant to, daugelis mano, kad lankytis susirinkimuose ir bendrauti su grupės nariais itin reikalinga, jeigu mes norime gyventi blaivų gyvenimą.

„Dvylika žingsnių“

Atėję į AA draugiją, mes iš karto išgirdome apie sveikimo nuo alkoholizmo programą, pavadintą „Dvylika žingsnių“. Šiais „žingsniais“ vadinami pirmųjų AA narių bandymai apibūdinti stadijas žengiant nuo chroniško alkoholizmo prie blaivybės. Paaiškėjo, kad visa tai grindžiama nuolankumu ir pasiklovimu jėga, stipresne negu mūsų asmeninė. Kai kurie draugijos nariai ją supranta kaip Dievą, tačiau mums buvo pasakyta, kad kiekvienam leista suprasti tą jėgą kaip jam patinka. Kadangi tam tikru laikotarpiu alkoholis mūsų gyvenime buvo už mus stipresnis, teko pripažinti, kad norint pasveikti nuo alkoholizmo, reikia šlietis prie kažko galingesnio, negu mūsų valios jėga. Su laiku kiekvienas iš mūsų be jokios prievartos ėmė aiškiau, rimčiau ir giliau suprasti šios jėgos galią. Palaipsniui

„Dvylikos žingsnių“ ir AA senbuvių dėka mes pastebėjome, kad darbas su besikreipiančiais į AA pagalbos alkoholikais padeda ir mums patiems susilaikyti nuo spiritinių gėrimų. Kiekvienas stengiasi kiek galėdamas padėti naujiems nariams, tačiau neužmiršta, kad tik jie patys gali nuspręsti, ar yra alkoholikai.

Mes taipogi vadovavomės ir patirtimi tų AA narių, kurie naują turinį suteikė trims teiginiams. Pirmasis – „viskas iš eilės“ – primena mums, jog, kad ir kaip norėtusi, mes negalime visko pasiekti iš karto, taigi stengdamiesi pertvarkyti savo gyvenimą, mes pradžioje turime atkreipti dėmesį į svarbiausia, t.y. blaivybę, o po to – į visa kita. Antrasis teiginys, įgavęs alkoholikams naują reikšmę, – „svarbiausia nekelti sąmyšio“. Daugelis alkoholikų viską daro pernelyg įnirtingai, o patirtis rodo, jog ramus, dalykiškas elgesys duoda geresnių rezultatų.

Trečiasis teiginys – „gyvenk ir leisk gyventi kitiems“ – primena alkoholikams, kad jeigu jie patys daugelį metų negeria, tai dar nereiškia, kad jie gali sau leisti rodyti nepakantumą kitiems alkoholikams arba apskritai aplinkiniams.

Gydytis nuo alkoholizmo padeda ir AA leidžiamos knygos ir brošiūros. Atėję į draugiją, daugelis netrukus perskaitė knygą „Anoniminiai alkoholikai“. Joje pirmieji AA nariai pasakoja apie save ir nuostatas, kurių laikantis – taip jie mano – jiems pavyko gydytis nuo alkoholizmo. Daugelis AA narių, negeriančių jau daugelį metų, dar ir dar skaito šią ir kitas knygas – jų pavadinimai yra šios knygelės pabaigoje, – ieškodami atsakymo į savo klausimus. AA leidžia ne tik knygas, bet ir tarptautinį mėnesinį žurnalą „A.A. Grapevine“, skirtą ir seniems, ir naujiems draugijos nariams.

Iš esmės AA – tai tam tikras gyvenimo būdas, todėl nedaugelis iš mūsų galėtų tiksliai nurodyti, kaip ir kuo konkrečiai padėjo paskiri programos elementai. Kiekvienas savaip priimame šią programą, tačiau visi mes galime paliudyti, kad, skirtingai nuo daugelio kitų programų, AA programa iš tikrųjų padeda sveikti nuo alkoholizmo. Bet kaip ir kodėl tai atsitinka, iki galo nesupranta net tie AA nariai, kurie liovėsi gerti jau prieš daug metų. Jie sako, kad paprasčiausiai „patikėjo programa“ ir stengiasi „patraukti“ prie savo „tikėjimo“ tuos alkoholikus, kurie jau pamatė, kokios baisios yra alkoholizmo pasekmės.

Ar visiems padeda AA programa?

Mes manome, kad AA programa gydyti nuo alkoholizmo praktiškai padeda visiems, kas rimtai nori mesti gerti. Tai liečia ir tuos, kuriems patarė kreiptis į AA. Daugelis iš mūsų kreipėsi į AA draugiją dėl sunkumų, atsiradusių bendraujant su aplinkiniais, dėl nemalonumų darbe. O atėję pas AA, mes nusprendėme pasilikti. Kai kurie iš mūsų ilgai negalėjo ryžtis rimtai laikytis visų programos nurodymų. Buvo ir tokių: jie laikėsi daug kartų patikrintų programos principų, kurių padeda mi daugiau kaip milijonas alkoholikų gyvena blaivų gyvenimą, bet darė tai tarsi „dėl paukščiuko“, o to dažnai nepakanka. Mūsų asmeninė patirtis ir stebėjimai rodo, kad alkoholikams iš visokių socialinių sluoksnių AA siūlo realią išeitį iš alkoholizmo labirinto. Daugelis tai supratome nesunkiai.

Tik atėjus pas AA, daugelis iš mūsų turėjo didelių problemų: skolų, nemalonumų darbe ir namuose, savo sunkų charakterį. Mes greitai įsitikinom, kad mūsų visų problemų centre buvo alkoholizmas, ir kad neįmanoma spręsti visų kitų problemų neišsprendus šios, pagrindinės. Tai nereiškia, kad vos tik mums nustojus gerti visos problemos išsprendė savaimė. Tačiau blaivia galva spręsti buvo lengviau.

Gyventi vertingą gyvenimą

Kažkada daugelis iš mūsų manė, kad, jeigu ne alkoholis, tai gyvenimas iš viso būtų nepakeliamas. Mes net negalėjome įsivaizduoti, kad yra gyvenimas be alkoholio. Šiandien AA programai padedant mes visai nesijaučiame nuskriausti. Priešingai, mes manome, kad mus „išlaisvino“, ir jaučiame, kiek pilnesnis, visavertiškesnis tapo mūsų gyvenimas. Atsirado naujų draugų, nauji siekiai, naujos pažiūros. Po tiek neviltingesnių metų daugelis pirmą kartą pajuto, kad tik dabar pradėjo gyventi. Mes laimingi, kad galime patraukti prie šio naujo gyvenimo tuos, kurie dar kenčia nuo alkoholizmo ir bando ištrūkti iš tamsos.

Alkoholizmas JAV yra viena iš rimčiausių ligų. Paskaičiuota, kad nuo jo kenčia milijonai vyrų ir moterų, kenčia ir nemato išeities. O išeitis yra. AA nariai laimingi, kad gali pasidalyti savo patirtimi su tais, kuriems reikia pagalbos. Tačiau mes puikiai suprantame: kad ir ką mes kalbėtume, niekas nepasikeis, kol žmogus pats nepripažins, kaip ir mes kažkada, jog alkoholizmas jį pamynė, ir reikalinga pagalba.

Kaip susisiekti su AA

AA padeda be atlygio ir besikreipiančiuosius pagalbos niekuo neįpareigoja. AA grupės galima rasti visose žemės rutulio dalyse – miestuose, gyvenvietėse, kaimuose. AA (anoniminių alkoholikų) adresus ir telefonus galima rasti telefonų knygoje, o sužinoti susirinkimų tvarkaraštį galima iš gydytojų, medicinos seserų, bažnyčios tarnų, laikraščių darbuotojų, policininkų, narkologijos centrų darbuotojų – jie žino apie mūsų programą. Jeigu nerasite, parašykite į AA centro tarnybą, ir jums padės surasti arčiausiai jūsų esančią grupę (General Service Office, Box459, Grand Central Station, New York, N. Y. 101163).

Jeigu jūs gyvenate kaimo vietovėje, rajone, kur nėra nė vienos AA grupės, tuomet jums atsiųs duomenis apie „vienišius“ patirtį. Jie metė gerti, laikydamiesi AA nuostatų ir gydymosi nuo alkoholizmo programos.

Kreipdamiesi į AA, jūs galite būti visiškai ramus – niekas niekada apie tai nesužinos. Jeigu jūs manote, kad sergate alkoholizmu ir nuoširdžiai norite mesti gerti, kreipkitės į AA draugiją, ir ji jums padės. AA jau padėjo ir padeda daugiau kaip milijonui vyrų ir moterų. Kiekvienas iš mūsų jums patvirtins, kad tai tikra pagalba.

UŽRAŠAMS

A series of horizontal dotted lines for writing.