

## Koks Jūsų atsakymų rezultatas?

Ar Jūs atsakėt TAIP keturis ir daugiau kartų? Jei taip, vadinasi Jūs patekote į bėdą dėl alkoholio. Kodėl mes taip sakome? Todėl, kad tai patvirtino daugelio AA narių ilgametė patirtis. Jie sužinojo tiesą apie save nuoje sunkų kelią.

Tačiau tik Jūs pats galite nuspręsti, ar Jums reikalingi AA? Pasistenkite atvirai apie tai pagalvoti. Jei nutarsite – TAIP, mes džiaugsimės galėdami Jums parodyti, kaip mes patys nustojome gerti. Apsilankykite pas mus.

*AA nežada išspręsti visų Jūsų problemų. Bet galime Jums parodyti, kaip mes mokomės gyventi negerdami kasdien po vieną dieną. Mes susilaikome nuo pirmos taurelės. Jeigu nebus pirmos, tai nebus ir dešimtos. Nustojo gerti pamatėme, kad mūsų gyvenimas pasidarė kur kas pavaldesnis.*

### Aš esu atsakingas...

Kuomet kažkur kas nors ieškos pagalbos, noriu, kad AA visuomet paduotų ranką.  
Ir aš esu už tai atsakingas.

## ar Jums reikia AA?

DVYLIKA KLAUSIMU,  
Į KURIUOS TIK JŪS PATS  
GALITE ATSAKYTI

AA Generalinės Tarnybos konferencijos aprobuota literatūra

#### ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI –

tai draugija vyru ir moterų, kurie dalijasi savo patirtimi, jégomis ir viiltimi, norédami padėti sau ir kitiams sveikti nuo alkoholizmo. Vienintelė sąlyga būti draugijos nariu –  
n o r a s m e s t i g e r t i .

Anoniminiai Alkoholikai nemoka nei stojamojo, nei nario mokesčio. Mes išsilakome iš savo pačių jnašų. Anoniminiai Alkoholikų draugija nesusijusi su jokiomis sektomis, tatybomis, politinėmis organizacijomis ar įstaigomis, vengia bet kokių ginčų, neremia jokių judėjimų ir jiems nepriestarauja.

Mūsų pagrindinis tikslas – būti blaiviems  
Ir padėti kitiams alkoholikams pasiekti blaivybę.

© 2001 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. All rights Reserved  
Translated from English and created with permission of Alcoholics Anonymous  
World Services, Inc. (A.A.W.S.) Copyright in the English language version  
of this work is also owned by A.A.W.S. New York. N.Y. No part of this work may  
be duplicated in any form language without the written permission of A.A.W.S.

© 2001 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
Vertimas į Lietuvių kalbą. Visos teisės priklauso autorui.  
Versta iš Anglų kalbos Anoniminiai Alkoholikų Pasaulinei Tarnybai (A.A.P.T.)  
leidus. Teksto Anglų kalba autorius teisės priklauso A.A.P.T. Niujorkas N.Y.  
Jokia šio darbo dalis jokia forma, jokia kalba negali būti dauginama be  
A.A.P.T. leidimo.

Box 459 Grand Central Station  
NEW YORK. N.Y. 10163  
[www.aa.org](http://www.aa.org)

### AA Tarnybos Biuras

J. Basanavičiaus a. 16, Birštonas, LT-59211,  
tel.: 8 319 45141, 8 685 05191, el. paštas: [info@aalietuvoje.org](mailto:info@aalietuvoje.org)  
Informacija internete: [www.aalietuvoje.org](http://www.aalietuvoje.org)

## Ar Jums reikia AA?

Tik Jūs pats galite nuspręsti, ar norite būti Anonimiinių alkoholikų Draugijos nariu, – jei galvojate, kad tai gali Jums padėti.

Mes susibūrėme į draugiją, kadangi nebegalėjome kontroliuoti savo gérimo.

Mes vis dar negalėjome prisipažinti, kad niekuomet negalėsime gerti saikingai. Po to išgirdome iš AA narių, kad esame ligoniai. Sužinojome, kad daugybė žmonių lygiai kaip ir mes kenčia dėl kaltės, baimės, vienatvės, beviltiskumo jausmo. Sužinojome, kad šie jausmai mus lydi todėl, kad sergame alkoholizmu.

Mes pasistengėme suvokti, ką alkoholis mums padarė. Čia pateikiame keletą klausimų, į kuriuos pabandėme sąžiningai atsakyti. Jei į keturis ar daugiau klausimų atsakėme TAIP, reiškia, esame giliai įklimpę į bėdą dėl mūsų girtavimo.

Dabar pažvelkite į save. Atminkite, kad nėra jokios gédos prisipažinti, kad turite tokį rūpesčių.

### 1. Ar buvote kada nors nutaręs negerti savaitę ar daugiau, bet ištvarėte tik keletą dienų?

Daugelis iš mūsų esame davę įvairiausių pažadų sau ir savo šeimoms, bet negalėjome jų ištiesėti. Tuomet atėjome pas AA. Čia išgirdome: „Pasistenkite negerti tik šiandien“. (Jeigu Jūs šiandien negersite, negalėsite šiandien ir pasigerti.)

TAIP NE  
 

### 2. Ar norite, kad kiti žmonės užsiūmtų vien savo reikalais, o ne Jūsų gérimo problemomis - nepatarinėtų, ką Jūs turite daryti?

AA draugija niekam nenurodinėja. Mes tiesiog kalbame kaip mes gérème, kas su mumis atsiko ir kaip nustojome gerti. Mes džiaugiamės galėdami ir Jums padėti, jei tik Jūs to pageidaujate.

 

### 3. Ar mèginote apsiriboti viena svaigalų rūšimi, tikèdamasis nepasigerti?

Mes išbandėme įvairiausius būdus: pasirinkdavome vien silpnus gérimus arba gerdavome tik alų, atsisakydavome kokteilių arba gerdavome tik savaitgaliais. Tačiau, jei tik išgerdavome bet kokio alkoholio, neišvengiamai pasigerdavome.

 

### 4. Ar pastaruoju metu išgerdavote iš pat ryto, kad pagerėtų savijauta?

Ar Jums būtina išgerti, kad atsigautumėt, kad praeitų drebuly? Tai įtikinamai rodo, kad Jūs nebegalite gerti „socialiai“.

 

### 5. Ar pavydite žmonëms, kurie gali gerti neapsunkindami sau gyvenimo?

Kažkada kiekvienas iš mūsų yra svarstęs, kodėl mes nebegalime būti kaip daugelis kitų žmonių, galinčių gerti saikingai.

 

### 6. Ar Jums iškilo problemų dėl gérimo pastaraisiais metais?

Būkite atviras. Gydytojai sako, kad jeigu jau turite problemų dėl gérimo ir vis tiek tebegeria te, – viskas eis tik blogyn, o ne geryn. Galų gale Jūs nuo to mirsite arba užbaigsite likusį gyvenimą beprotinamyje. Vienintelė išeitis – mesti gerti.

 

### 7. Ar Jūsų gérimas pridaro rūpesčių namuose?

Prieš ateinant pas AA daugelis iš mūsų sakė, kad žmonės ar šeimos problemos versdavo mus gerti. Mes negalėjome suprasti, kad viską blogino mūsų girtavimas. Niekada ir niekur gérimas nepataisė padėties.

### 8. Ar kokiamės nors pobūvyje stengdavotés išgerti papildomai, nes Jums nepakakdavo?

Daugelis iš mūsų išgerdavo prieš pobūvį, jei žinodavo, kad ten bus geriama saikingai. Jei gérimai būdavo pateikiami ne iš karto, eidavome kur nors išgerti.

### 9. Ar galvojate, kad galite nustoti gérę kada tik panorësite, net jei pasigeriate visai to nenorëdamas?

Daugelis iš mūsų apgaudinėdavome save galvodami, kad gérème, nes patys to norėjome. Atėję pas AA sužinojome, kad sykį pradėjė gerti jau nebegalime sustoti.

### 10. Ar esate nenuėjės į darbą ar į paskaitas dėl gérimo?

Daugelis iš mūsų dabar galime prisipažinti, kad daugybė kartų apsimedavome ligoniais, o iš tikrujų būdavote pagiringi arba toliau gerdavome.

### 11. Ar Jums buvo užtemusi atmintis?

Atminties užtemimas būna tuomet, kai gérę valandų valandas ar net dienas, negalite nieko prisiminti. Atėję pas AA mes sužinojome, kad tai yra neabejotinas alkoholizmo požymis.

### 12. Ar jautėte kada nors, kad Jūsų gyvenimas būtų geresnis, jei negerutumėte?

Dauguma iš mūsų pradėjo gerti, nes įsivaizdavo, kad alkoholis nors trumpam padarys gyvenimą geresnį. Kol neatėjome pas AA, jautėmės lyg patekė į spastus. Mes gérème, kad gyventume, ir gyvenome, kad gertume. Mes buvome ligoti ir pavargę nuo mus kankinančios ligos.