

## ΕΙΝΑΙ ΟΙ Α.Α. ΓΙΑ ΣΕΝΑ;

Μονάχα εσύ μπορείς να αποφασίσεις εάν θέλεις να δοκιμάσεις τους Α.Α., εάν νομίζεις ότι οι Α.Α. μπορούν να σε βοηθήσουν.

Εμείς που είμαστε στους Α.Α. ήρθαμε γιατί τελικά παραιτηθήκαμε από την προσπάθεια να ελέγξουμε το ποτό μας. Ακόμη, δεν θέλαμε να παραδεχτούμε ότι ποτέ δεν θα μπορούσαμε να πιούμε ακίνδυνα. (Αυτό το πιστεύαμε για χρόνια!)

Τότε ακούσαμε από άλλα μέλη των Α.Α. ότι είμαστε άρρωστοι.

Συνειδητοποιήσαμε ότι πολλοί άνθρωποι υπέφεραν από τα ίδια συναισθήματα ενοχής, μοναξιάς και απελπισίας που είχαμε και εμείς.

Βρήκαμε ότι είχαμε αυτά τα συναισθήματα, γιατί είχαμε την αρρώστια του αλκοολισμού.

Αποφασίσαμε να προσπαθήσουμε να αντιμετωπίσουμε ό,τι είχε κάνει το αλκοόλ σε εμάς.

Εδώ είναι μερικές από τις ερωτήσεις στις οποίες προσπαθήσαμε να απαντήσουμε ειλικρινά.

Εάν απαντήσουμε ΝΑΙ σε τέσσερις ή περισσότερες ερωτήσεις, αυτό σημαίνει ότι έχουμε μεγάλο πρόβλημα με το ποτό.

Δες τι κάνεις εσύ. Θυμήσου ότι δεν είναι ντροπή να αντιμετωπίσεις το γεγονός ότι έχεις πρόβλημα.

## ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΚΟΠ ΣΟΥ;

Απάντησε ΝΑΙ τέσσερις ή περισσότερες φορές;

Εάν είναι έτσι, πιθανώς να έχεις πρόβλημα με το αλκοόλ. Γιατί το ήξεμε αυτό;

Γιατί χιλιάδες άνθρωποι στους Α.Α. για πολλά χρόνια έχουν πει ότι έτσι είναι.

Έμαθαν την αλήθεια για τον εαυτό τους – με σκληρό τρόπο.

Αλλά πάλη, μόνο εσύ μπορείς να αποφασίσεις αν οι ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΙ ΑΝΩΝΥΜΟΙ είναι για εσένα.

Προσπάθησε να έχεις ανοιχτό μυαλό πάνω σ' αυτό το θέμα.

Αν απαντήσεις ΝΑΙ θα χαρούμε να σου δείξουμε πώς σταματήσαμε εμείς να πίνουμε.

Απλώς τηλεφώνησε μας.

Ελληνικό Κεντρικό Γραφείο των Α.Α.: 210 52 20 416

ΟΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΙ ΑΝΩΝΥΜΟΙ δεν υπόσχονται να λύσουν τα προβλήματα της ζωής σου. Αλλά μπορούμε να σου δείξουμε πώς μαθαίνουμε να ζούμε χωρίς ποτό «μία μέρα κάθε φορά».

Μένουμε μακριά από το «πρώτο ποτήρι».

Αν δεν πιούμε το πρώτο, δεν θα πιούμε το δέκατο. Κι όταν απαλλαγτήκαμε από το αλκοόλ, ανακαλύψαμε ότι μπορούσαμε να διαχειριστούμε καλύτερα τη ζωή μας.

1. Έχεις ποτέ αποφασίσει να σταματήσεις να πίνεις για μια βδομάδα ή και περισσότερο, αλλά αυτό κράτησε μόνο για 2 μέρες;

Πολλοί από εμάς στους Α.Α. δίναμε πολλές υποσχέσεις στον εαυτό μας και στις οικογένειές μας. Δεν μπορούσαμε όμως να τις κρατήσουμε. Μετά ήρθαμε στους Α.Α. Οι Α.Α. μας είπαν: «Προσπάθησε τουλάχιστον να μην πιείς σήμερα». (Εάν δεν πιείς σήμερα, δεν μπορείς να μεθύσεις.)

2. Επιθυμείς να μην ασχολούνται οι άλλοι μαζί σου όσον αφορά το ποτό και να μη σου λένε τι να κάνεις;

Στους Α.Α. δεν ήεμε σε κανένα να κάνει οτιδήποτε. Απλώς μιλάμε για το πώς πίναμε εμείς, το τι μπλεξίματα μας δημιούργησε και πώς σταματήσαμε. Θα χαρούμε να σε βοηθήσουμε αν εσύ το θέλεις.

3. Έχεις ποτέ αλλιάξει από ένα είδος ποτού σε άλλο είδος ποτού ελπίζοντας ότι αυτό θα σε εμπόδιζε από το να μεθύσεις;

Προσπαθήσαμε με όλους τους τρόπους. Αραιώναμε τα ποτά μας. Ή πίναμε μόνο μπύρα. Ή δεν πίναμε κοκτέιλ. Ή πίναμε μόνο τα Σαββατοκύριακα. Κάναμε ό,τι μπορείς να φανταστείς. Αλλά, όταν πίναμε οτιδήποτε περιέχει αλκοόλ, τελικά συνήθως μεθούσαμε.

4. Κατά τη διάρκεια της περασμένης χρονιάς, χρειάστηκε να πιείς ένα ποτό για να ανοίξουν τα μάτια σου όταν ξύπναγες;

Χρειάζεσαι ένα ποτό για να ξεκινήσεις την ημέρα σου, ή για να σταματήσεις να τρέμεις; Αυτό είναι ένα βέβαιο σημάδι ότι δεν πίνεις «κοινωνικά».

5. Ζηλεύεις τους ανθρώπους που μπορούν να πίνουν χωρίς να τους δημιουργούνται προβλήματα;

Κατά διαστήματα, οι περισσότεροι από μας έχουν αναρωτηθεί γιατί δεν είμαστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους που πραγματικά μπορούν να πουν ένα ποτό ή να το αφήσουν.

6. Τον τελευταίο καιρό είχες προβλήματα που να συνδέονται με το αλκοόλ;

Να είσαι ειλικρινής! Οι γιατροί λένε ότι αν έχεις κάποια προβλήματα με το αλκοόλ και συνεχίζεις να πίνεις, θα γίνουν χειρότερα - ποτέ καλύτερα. Τελικά, θα πεθάνεις ή θα καταλήξεις σε κάποιο ίδρυμα για την υπόλοιπη ζωή σου. Η μόνη ελπίδα είναι να σταματήσεις να πίνεις.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

7. Έχει δημιουργήσει το ποτό προβλήματα στην οικογένειά σου;

Πριν έρθουμε στους Α.Α. οι περισσότεροι από μας λέγαμε ότι ήταν οι άνθρωποι ή τα προβλήματα στην οικογένεια που μας έκαναν να πίνουμε. Δεν μπορούσαμε να δούμε ότι το ποτό μας χειροτέρευε τα πάντα. Ποτέ δεν έλυσε τα προβλήματα, πουθενά και σε καμία στιγμή.

8. Σε ένα πάρτι, σε μια συγκέντρωση, προσπαθείς να πάρεις παραπάνω ποτά γιατί αυτά που σου σερβίρουν δεν είναι αρκετά;

Οι περισσότεροι από εμάς συνθιζαμε να πίναμε «μερικά» ποτά προτού πάμε εκεί, αν νομίζαμε ότι θα ήταν τέτοιου είδους συγκέντρωση. Ή αν δεν σέρβιραν τα ποτά αρκετά γρήγορα, πηγαίναμε κάπου αλλού για να πιούμε περισσότερα.

9. Λες στον εαυτό σου ότι μπορείς να σταματήσεις να πίνεις όποτε θέλεις, ακόμη κι όταν εξακολουθείς να μεθάς χωρίς να το έχεις σκοπό;

Πολλοί από μας κοροιδεύουμε τον εαυτό μας, σκεπτόμενοι ότι πίναμε επειδή εμείς το θέλαμε. Όταν ήλθαμε στους Α.Α. καταλάβαμε ότι μόλις αρχίζαμε να πίνουμε δεν μπορούσαμε να σταματήσουμε.

10. Έχεις απουσιάσει από την δουλειά ή από το σχολείο σου εξ αιτίας του ποτού;

Πολλοί από εμάς παραδεχτήκαμε τώρα ότι «κάναμε τον/την άρρωστο/η» πολλές φορές, ενώ η αλήθεια ήταν ότι ήμασταν σε κατάσταση που ακολουθεί τη μέθη ή ότι ήμασταν μεθυσμένοι.

11. Έχεις κενά μνήμης - «Μπλάκ-άουτ»;

«Κενό μνήμης» είναι όταν έχουμε πει για ώρες ή μέρες και δεν μπορούμε να θυμηθούμε τι κάναμε. Όταν ήρθαμε στους Α.Α. ανακαλύψαμε ότι αυτό είναι μια πολύ σίγουρη ένδειξη του ότι πίναμε αλκοολικά.

12. Έχεις ποτέ αισθανθεί ότι η ζωή σου θα ήταν καλύτερη αν δεν έπινες;

Πολλοί/ές από εμάς αρχίσαμε να πίνουμε επειδή η ζωή φαινόταν καλύτερη με το ποτό, τουλάχιστον για λίγο. Μέχρι να έρθουμε στους Α.Α. νιώθαμε παγιδευμένοι/ες. Πίναμε για να ζούμε και ζούσαμε για να πίνουμε. Είχαμε κουραστεί να είμαστε άρρωστοι.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ Α.Α.

Οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι® είναι μια αδελφότητα ανδρών και γυναικών που μοιράζονται την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα τους για να βρουν λύση στο κοινό τους πρόβλημα και να βοηθήσουν άλλους αλκοολικούς να αναρρώσουν από τον αλκοολισμό. Η μόνη προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσει να πίνει. Δεν υπάρχουν συνδρομές ή εισφορές για να γίνει κάποιος μέλος των Α.Α. Αυτοσυντηρούμαστε με τις δικές μας συνεισφορές. Οι Α.Α. δεν συνδέονται με καμία αίρεση, θρησκευτικό δόγμα, πολιτική οργάνωση, οργανισμό ή ίδρυμα, δεν εμπλέκονται σε καμία δημόσια διαμάχη και δεν υποστηρίζουν ούτε αντιτίθενται σε κανένα σκοπό. Ο πρωταρχικός μας στόχος είναι να παραμείνουμε νηφάλιοι και να βοηθήσουμε άλλους αλκοολικούς να επιτύχουν νηφαλιότητα.

Πνευματική ιδιοκτησία από το «*Grapevine*»,  
ανατύπωση με έγκριση

Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. 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. All rights reserved. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S. Material from the A.A. *Grapevine* is copyrighted by the A.A. Grapevine, Inc., reprinted by permission of the publisher.

First Printing: 1973 English U.S.A.

Μεταφρασμένο από τα Αγγλικά με την άδεια του Alcoholics Anonymous World Services, Inc (A.A.W.S.). Η έκδοση αυτής της εργασίας στην Αγγλική γλώσσα είναι επίσης πνευματική ιδιοκτησία του A.A.W.S. New York, N.Y. Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα. Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή σε οποιαδήποτε μορφή και σε οποιαδήποτε γλώσσα αυτής της μετάφρασης χωρίς τη γραπτή άδεια του A.A.W.S. Τα πνευματικά δικαιώματα του υλικού που προέρχεται από το A.A. *Grapevine* ανήκουν στην Grapevine, Inc. και έχουν αναπαραχθεί με την άδεια του εκδότη.

Πρώτη Έκδοση: 2008 στην Ελληνική γλώσσα, Καναδάς.  
αναθεωρήθηκε: 2013, Ελλάδα

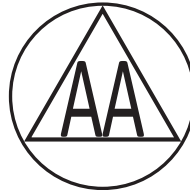
**Alcoholics Anonymous®** και **A.A.®** είναι εγγεγραμμένα σήματα  
κατατεθέντα των Παγκοσμίων Υπηρεσιών των Α.Α.

Είμαι υπεύθυνος/η...

Όταν κάποιος, κάπου ζητάει βοήθεια, θέλω το χέρι των Α.Α. να βρίσκεται εκεί και γι' αυτό: Είμαι υπεύθυνος.

### Διακήρυξη ενότητας

Αυτό οφείλουμε στο μέλλον των Α.Α.: Να βάζουμε πρώτο το κοινό καλό. Να κρατάμε ενωμένη την αδελφότητά μας. Από την ενότητα των Α.Α. εξαρτάται η ζωή μας και η ζωή εκείνων που θα έρθουν.



υπηρεσίες

εγκρίθηκε από το Ελληνικό Κεντρικό Γραφείο των Α.Α.

GREE P- 3

εκτυπώθηκε στην Ελλάδα

**Είναι οι Α.Α.  
για σένα;**

Δώδεκα ερωτήσεις στις οποίες  
μόνο εσύ μπορείς να απαντήσεις.