

11. Onko sinulla muistikatkoja?

Muistikatkoja tulee, kun on juonut tuntitolkulla tai useita päiviä. Tultuamme AA:han huomasimme, että tämä oli aika varma merkki alkoholistisesta juomisesta.

KYLLÄ EI

12. Oletko koskaan tuntenut, että elämäsi voisi olla parempaa, jos et joisi?

Monet meistä alkoivat juoda, koska elämä näytti paremmalta ainakin hetkellisesti. Juuri ennen pääsyämme AA:han olimme kuin ansassa. Joimme elääksemme ja elimme juodaksemme. Olimme sairaita ja kyllästyneitä olemaan sairaita ja kyllästyneitä.

KYLLÄ EI

Mikä oli tuloksesi?

Vastasitko kyllä neljästi tai useammin? Jos vastasit, olet luultavasti vaikeuksissa alkoholin kanssa. Miksi sanomme niin? Koska tuhannet ihmiset AA:ssa ovat sanoneet niin vuosikausia. He löysivät totuuden itsestään – vaikealla tavalla.

Mutta vain sinä voit päättää, onko AA sinua varten. Lähesty asiaa avoimin mielin. Jos vastaus on kyllä, kerromme mielellämme sinulle, miten me lopetimme juomisemme. Ota yhteyttä!

AA ei lupaa ratkaista elämän ongelmia, mutta me voimme näyttää sinulle, miten opimme elämään juomatta päivän kerrallaan. Jos ei ota ensimmäistä ryyppyä, ei ota kymmenettäkään. Ja kun pääsimme alkoholista eroon, totesimme, että elämästämme tuli paljon hallitumpaa.

Tämä taitelentinen on Anonyymien Alkoholistien valtuustokokouksen hyväksymää kirjallisuutta. Lisätietoa saat kotisivuiltamme tai toimistostamme.

Anonyymit Alkoholistit Suomessa

AA:n palvelutoimisto

www.aasuomi.fi

PL 108
00511 Helsinki

09 7231 2110

toimisto@aasuomi.fi

Vastauspalvelu

040 84 84 000 päivittäin
varmimmin klo 16.00–22.00

Paikallistoimisto Turussa

TUPA

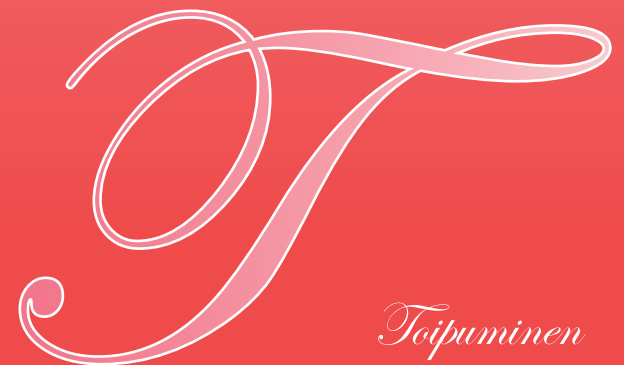
www.aa-tupa.fi

Vähäheikkiläntie 37
20810 Turku

Auttava puhelin
02 250 1125
joka päivä klo 18.00–20.00
muina aikoina puhelin vastaaja

tupa.turku@gmail.com

**Onko AA
sinua varten?**



Toipuminen

Onko AA sinua varten?

KAKSITOISTA KYSYMYSTÄ, JOIHIN VAIN SINÄ VOIT VASTATA

Vain sinä voit päättää, annatko AA:lle mahdollisuuden – luuletko, että se voi auttaa.

Me, jotka olemme AA:ssa, tulimme sinne, koska viimeinkin päätimme antaa periksi yrityksellemme hallita juomistamme. Meitä vieläkin inhotti myöntää, ettemme koskaan pystyisi juomaan turvallisesti. Sitten kuulimme toisilta AA:n jäseniltä, että olimme sairaita. (Me ajattelimme näin jo vuosia!) Huomasimme, että monet ihmiset kärsivät samoista syyllisyyden, yksinäisyyden ja toivottomuuden tunteista kuin me. Totesimme, että meillä oli nämä tunteet, koska sairautemme oli alkoholismi.

Päätimme yrittää kohdata sen, mitä alkoholi oli meille tehnyt. Tässä on joitakin kysymyksiä, joihin yritimme vastata rehellisesti. Jos vastasimme *KYLLÄ* neljään tai useampaan kysymykseen, olimme vakavissa vaikeuksissa juomisemme kanssa. Katso, kuinka sinä selviät. Muista, että ei ole häpeällistä kohdata totuutta, jos sinulla on ongelma.

Vastaa *KYLLÄ* tai *Ei* seuraaviin kysymyksiin:

1. Oletko koskaan päättänyt lopettaa juomisen viikoksi tai pidemmäksi aikaa, mutta päätöksesi on pitänyt vain muutaman päivän?

Useimmat meistä AA:laisista tekivät kaikenlaisia lupauksia itselleen ja läheisilleen. Emme pystyneet pitämään niitä. Sitten tulimme AA:han ja meille sanottiin, että yritä olla juomatta vain tämä päivä. (Jos et juo tänään, et voi tulla juovuksiin tänään.)

KYLLÄ *Ei*

2. Toivotko, että ihmiset pitäisivät huolen omista asioistaan eikä sinun juomisestasi – että he lopettaisivat kertomasta sinulle, mitä pitäisi tehdä?

AA:ssa emme käske ketään tekemään mitään. Me puhumme omasta juomisestamme, ongelmista, joihin jouduimme, ja siitä kuinka lope-
timme. Ilolla autamme sinua, jos haluat meidän tekevän sen.

KYLLÄ *Ei*

3. Oletko koskaan vaihtanut juomasta toiseen toivoen, että et tulisi juovuksiin?

Olemme kokeilleet kaikkia konsteja. Teimme drinkeistämme mietoja. Tai joimme vain olutta. Tai emme juoneet coctailleja. Tai joimme vain viikonloppuisin. Me kokeilimme kaikkea uutta. Mutta jos me joimme jotakin, missä oli alkoholia, tulimme aina lopulta juovuksiin.

KYLLÄ *Ei*

4. Oletko tarvinnut herätessäsi krapularyppyä viimeisen vuoden aikana?

Tarvitsetko huikan päästäksesi liikkeelle tai lopettaaksesi vapinan? Tämä on aika varma merkki, että et juo sosiaalisesti.

KYLLÄ *Ei*

5. Kadehditko ihmisiä, jotka voivat juoda joutumatta vaikeuksiin?

Silloin tällöin useimmat meistä ovat ihmetelleet, miksi emme olleet niinkuin useimmat ihmiset, jotka voivat todella joko ottaa tai jättää.

KYLLÄ *Ei*

6. Onko sinulla ollut juomiseen liittyviä ongelmia viimeisen vuoden aikana?

Ole rehellinen! Lääkärit sanovat, että jos sinulla on ongelma alkoholin kanssa ja jatkat

juomista, se vain pahenee – ei koskaan tule paremmaksi. Lopulta kuolet tai joudut laitokseen loppuelämäksesi. Ainoa toivo on lopettaa juominen.

KYLLÄ *Ei*

7. Onko juomisesi aiheuttanut ongelmaa kotona?

Ennen AA:han tuloansa useimmat meistä sanoivat, että ihmiset tai ongelmat kotona saivat meidät juomaan. Emme ymmärtäneet, että juomisemme teki kaiken huonommaksi. Se ei ratkaissut ongelmia missään tai milloinkaan.

KYLLÄ *Ei*

8. Yritätkö koskaan saada ylimääräisiä drinkkejä juhlissa, koska sinulle ei tarjoilla tarpeeksi?

Useimmilla meistä oli tapana ottaa parit ennen lähtöä, jos luulimme, ettei juhlissa saa tarpeeksi. Ja jos juomia ei tarjoiltu tarpeeksi nopeasti, noudimme itse lisää.

KYLLÄ *Ei*

9. Kerrotko itsellesi, että voit lopettaa juomisen ihan milloin haluat, vaikka tulet juovuksiin silloinkin, kun ei ole tarkoitus?

Monet meistä luulottelivat itsellensä, että juomme, koska haluamme. Tultuamme AA:han huomasimme, että kun kerran aloimme juoda, emme pystyneet lopettamaan.

KYLLÄ *Ei*

10. Oletko ollut poissa töistä tai koulusta juomisen takia?

Monet meistä myöntävät nyt, että useasti ilmoittauduimme sairaaksi, kun tosiasiaa olimme krapulassa tai ryyppy oli päällä.

KYLLÄ *Ei*