

# Трезвым быть нужно

**Алкоголь – хороший способ расслабления и получения удовольствия или зло, которое убивает ?**

**Стоит ли ставить крест на спивающемся человеке? С этими вопросами я обратилась в йошкар-олинское сообщество «Анонимные Алкоголики».**

Уже двадцать лет в столице Марий Эл «Анонимные Алкоголики» вытаскивают людей с самого «синего дна», избавляя их от сильной зависимости. Кто эти люди? Добровольцы, когда-то сумевшие отказаться от алкоголя и теперь своим примером доказывающие другим, что жизнь не во хмелю прекрасна. Участники сообщества спасают судьбы, семьи, себя самих, в конце концов. Они пытаются донести до каждого, кто столкнулся с данной проблемой, серьезность случившегося и ее тяжкие последствия. И, правда, некоторые приходят в группу на грани отчаянья, и им ничего объяснять не нужно.

«АА» утверждают, что избавиться от алкогольной зависимости можно, только для этого нужно как следует потрудиться.

Вся деятельность сообщества «АА» держится на программе «12 шагов». Это алгоритм постепенного избавления от алкогольной зависимости. Однако находятся те, кто считает, что сообщество похоже на секту, отыскивая тому подтверждение в некоторых действиях. Но, побывав на одном из занятий «АА», понимаешь, что все это лишь досужие домыслы. «Не пахнет» здесь никакой сектой! Здесь собираются такие же люди, как мы. У них одна особенность: они находят в себе силы признать проблему и начать бороться с ней.

## ПЕРВАЯ ГРУППА В ЙОШКАР-ОЛЕ

Один йошкаронец, проходя курс лечения в одном из реабилитационных московских центров, познакомился с программой «АА». Когда вернулся домой, пошел в наркологию узнать, есть ли в нашем городе «АА». Ему сказали, что такой группы нет, но есть женщина, которую тоже интересовал этот вопрос, и дали ее телефон. Они встретились, пообщались. Съездили в Казань и познакомились там с «АА». Решили открывать группу в Йошкар-Оле. Казалось, что вот оно начало! Но, к сожалению, мужчина запил и ушел в срыв почти на полгода. Но у женщины желание оставаться трезвой было настолько велико, что она продолжала действовать.

Прихожане одной из церк-

### Краткое описание программы «12 шагов»

- Шаг 1. Принятие проблемы.
- Шаг 2. Поиск помощи.
- Шаг 3. Принятие решения.
- Шаг 4. Анализ ошибок.
- Шаг 5. Раскаяние.
- Шаг 6. Готовность.
- Шаг 7. Изменение.
- Шаг 8. Прощение.
- Шаг 9. Возмещение.
- Шаг 10. Самоанализ.
- Шаг 11. Путь к свободе.
- Шаг 12. Помощь миру.



вей города познакомил ее с женщиной, который не пил уже 9 лет. Она рассказала ему об идее создания группы. Он смутно представлял, что от него хотят, так как он не считал себя алкоголиком. Но услышав о том, что его опыт сохранения трезвости может кому-нибудь помочь, согласился.

В то же самое время главному врачу Республиканского наркодиспансера стали очень часто попадаться статьи в литературе и прессе об «Анонимных Алкоголиках» и их программе «12 шагов», где говорилось о том, что эту программу используют по всему миру, и о том, насколько она эффективна. Также упоминалось, что программа не требует никаких финансовых вложений, нужно всего лишь помещение для встреч.

И однажды их пути пересеклись.

### СТАНОВЛЕНИЕ

Первое собрание состоялось 6 ноября 1999 г. в помещении наркодиспансера, рас-

полагавшегося в то время на ул. Волкова. Присутствовало 16 человек: это были сотрудники наркодиспансера, прихожане одной из церквей и лишь три алкоголика.

Собрания стали проходить один раз в неделю по субботам. Они были мало похожи на настоящие собрания «АА». Больше говорили о семейных проблемах, травили байки. После пили чай, общались. Но о самой программе «АА» разговоров пока не было, так как не было опыта. И тогда решили позвонить тому мужчине, который был в срыве. Он пришел сразу, рассказал, как проходят встречи в Москве. Поначалу услышанное трудно было принять, ведь все это требовало какой-то дисциплины, было много споров и недовольства. Но все же решили попробовать.

Информация об «АА» разлетелась по «сарафанному радио», стали приходить новички. Многих из них направляли врачи-наркологи, которые говорили: «Мы не знаем, чем они там зани-

маются, но они остаются трезвыми!».

Первый год был самый тяжелый. Цеплялись за каждого вновь пришедшего. Опыта непрерывной трезвости в программе не было, так что часто поступали, опираясь только на интуицию. Ходили по домам. Пытались вытаскивать из запоев.

Потом пошло общение с «АА» других городов, началась настоящая работа по по программе «12 шагов». Количество участников стало постоянно расти – все больше людей хотели оставаться трезвыми.

В настоящее время в нашем городе существуют четыре группы «Анонимных Алкоголиков». Они работают так, чтобы можно было каждый день попасть в одну из них.

Первая группа «Анонимных Алкоголиков» была официально зарегистрирована в Москве 14 августа 1987 г. и называлась «Московские начинающие».

В 1996 г. в стране было около 150 групп, объединивших около 4000 человек.

В 2003 г. уже 300 групп работали в более чем 100 городах, поселках и даже некоторых деревнях.

28 августа 2007 г. в Москве в Лужниках на празднование 20-летия сообщества собралось около 2000 человек не только со всей России, но и со всего мира.

Сейчас в стране более 520 групп «АА» в регионах.

## Рассказывают участники сообщества «АА»

**Галина (имя изменено – прим. ред.):**

– Начнем с того, что изначально не из благополучной семьи. У нас на столе всегда стояла выпивка, в детском возрасте я могла просто подойти и немного выпить. Употреблять я начала с 12 лет. Это уже сознательно, когда пошли стаканы, а не просто «чуть-чуть попробовать». В 16 лет уехала из дома, продолжала пить.

Последние годы пила беспробудно. Ложилась, вставала, напивалась снова. И так шесть лет. В трезвом состоянии я не могла уже выйти на улицу, мне было страшно. И вот однажды вышла и первое, что бросилось мне в глаза – это маршрутные такси. Я тогда подумала: что это за новый вид транспорта? Понимаете, в каком состоянии я была...

Только в 26 лет решилась прийти в группу «АА».

Узнала от подруги о данном сообществе. Она меня сюда привела. Состою в этом сообществе уже 15 лет.

**Андрей (имя изменено – прим. ред.):**

– Узнал я об этой организации тогда, когда пьянство еще не считалось болезнью, а просто распушенностью. Раньше с пьяницами боролись другими мерами, напри-

мер, на «доску позора» вывешивали или что-то другое.

Себя алкоголиком я вообще не признавал. Как это я – алкоголик? Я же работаю. Содержу свою семью, хороший семьянин.

Но в то же время осознал, что алкоголь мешает элементарно сесть за руль, я ведь работал водителем.

После рабочего дня у меня уже вошло в привычку заходить в «наливайку» и выпить,

так сказать, благодарить себя за работу.

Спустя время начал задумываться: что же со мной происходит? Понял, что мне пить нельзя. Бросил, но боялся срывов. Преодолевал себя. Когда меня пригласили в группу «АА», я уже не пил 9 лет. Мне сказали, что мой опыт может быть полезен для других. Так я уже в этом сообществе 20 лет. Одно из главных правил: меняю себя – меняю жизнь.

Полосу подготовила Людмила СУСЛОВА