

Эта брошюра предназначена для тех, кто впервые обращается к Анонимным Алкоголикам (АА). На ней приводятся ответы на наиболее типичные вопросы, которые задают новые члены Содружества, вопросы, волновавшие и нас самих, когда мы только пришли в АА.

## **Являюсь ли я алкоголиком?**

Если вы постоянно выпиваете больше, чем собирались, если, начав пить, вы не можете остановиться, если у вас на этой почве возникают неприятности или случаются провалы памяти — то вполне вероятно, что вы алкоголик. Определить это сможете только вы сами. В АА за вас этого никто делать не будет.

Что мне делать, если я обеспокоен своей склонностью к употреблению алкоголя?

Обратитесь за помощью. АА может вам помочь.

## **Что такое АА?**

АА состоит из мужчин и женщин, которые оказались неспособны сдерживать свою тягу к спиртному и у которых в результате пьянства возникли самые разные проблемы. Мы стремимся жить полноценной жизнью, в которой нет места алкоголю, и большинству из нас это удается. Однако, мы убедились в том, что для этого требуется помощь и поддержка других алкоголиков — членов АА.

Если я приду на собрание АА, накладывает ли это на меня какие-либо обязательства?

Нет. У нас нет списка членов, мы не ведём учета посещаемости. Вы не обязаны представляться или рассказывать о себе. Если вы решите больше не посещать собрания, то агитировать или надоедать вам никто не станет.

## **Что, если я встречу в АА своих знакомых?**

Если они там и будут, то по той же причине, что и вы, и о том, что вас встретили, они никому не расскажут. Став членом АА, вы можете сохранять анонимность в той мере, в которой захотите. Это одна из тех причин, по которым мы и называемся Анонимными Алкоголиками (АА).

## **Что происходит на собраниях АА?**

На собраниях АА — разнообразных по форме — выступающие алкоголики рассказывают, до чего довело их пьянство, что они делали, чтобы избавиться от этого недуга и как они живут теперь.

## **Как это может помочь мне бросить пить?**

Члены АА — вовсе не терапевты или наркологи. Но все мы знаем, что значит пристраститься к спиртному, обещать себе и другим бросить пить и быть не в состоянии выполнить это обещание. Единственный способ, которым мы можем помочь другим исцелиться от алкоголизма — это наш собственный пример. И люди, страдающие от

алкоголизма, приходя к нам видят, что мы уже бросили пить и понимают на нашем примере, что исцелиться от алкоголизма можно.

## **Зачем же приходят на собрания те, кто уже исцелился от алкоголизма?**

Мы считаем, что "полностью выzdороветь" от алкоголизма невозможно. То есть мы уже никогда не сможем безопасно пить "в компании" или "по случаю". И то, как мы сможем воздерживаться от употребления спиртного, зависит от того, насколько мы будем здоровы физически, психически и душевно. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, мы и ходим регулярно на собрания, приобретаем там новые знания и пользуемся ими. Кроме того, мы на собственном опыте убедились, что чем больше мы помогаем другим алкоголикам, тем меньше тянет к спиртному нас самих.

## **Как можно вступить в АА?**

Вы становитесь членом АА как только об этом заявите. Единственное условие для членства — это желание бросить пить. Именно "твердости" в этом вопросе многим из нас на первых порах и не хватало.

## **Каков размер членских взносов в АА?**

Никаких членских взносов в АА не существует. Обычно на собраниях проводится сбор пожертвований, и каждый дает, сколько желает. Собранные средства идут на содержание группы: аренду помещения, чай и т. д.

## **Является ли АА религиозной организацией?**

Нет. И ни с какой религиозной организацией не связано.

## **Правда ли, что на собраниях АА много говорят о Боге?**

Большинство членов АА считает, что они смогли покончить с алкоголизмом благодаря силе более могущественной, чем их сила воли. Однако каждый понимает под этой силой что-то свое. Одни понимают под ней Бога, другие — помочь групповых собраний, кто-то еще вообще ни во что подобное не верит. В АА есть место для всех оттенков веры или неверия.

## **Можно ли прийти на собрание со своей семьей?**

И членов семьи, и близких друзей можно приводить только на открытые собрания. Более подробную информацию по этому вопросу можно получить у членов вашей местной группы АА.

## **Что бы вы могли посоветовать новым членам АА?**

Мы убедились в том, что в АА, как правило, исцеляются от алкоголизма те, кто:

(а) воздерживается от "первой рюмки"

(б) регулярно посещает собрания АА;

- (в) перенимает опыт у тех членов АА, которые уже какое-то время не пьют;
- (г) следует принципам, изложенным в Программе АА по исцелению алкоголизма.

## **Что такое**

# **«Содружество Анонимных Алкоголиков»**



Контактные телефоны

**8(968)607-76-44**

Наш сайт : [aavzlot.rph](http://aavzlot.rph)

**Собрания группы АА «ВЗЛЁТ»**

**Каждые понедельник, среда,  
пятница с 19-30 до 21-00, суббота**

**С 17-30 до 19-00 по**

**ул. Кольцевая д.1, г. Лобня.**

**Точный адрес и изменения  
времени проведения собрания  
можно уточнить по телефону  
указанному выше с 9-30 до 21-00.**

## **Вопросы и ответы.**

