

Οι Α.Α. ως
Πηγή για τους
Επαγγελματίες
Υγείας



Οι ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΙ ΑΝΩΝΥΜΟΙ[©] είναι μια αδελφότητα ανδρών και γυναικών που μοιράζονται μεταξύ τους την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα, για να μπορέσουν να βρουν λύση στο κοινό τους πρόβλημα και να βοηθήσουν και άλλους να αναρρώσουν από τον αλκοολισμό.

- Η μοναδική προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσει την πόση. Δεν υπάρχουν πληρωμές ή συνδρομές για τα μέλη των Α.Α.: είμαστε αυτοσυντήρητοι μέσα από τις δικές μας συνεισφορές.
- Οι Α.Α. δεν σχετίζονται με καμία αίρεση, θρησκευτικό δόγμα, πολιτικό κόμμα, οργανισμό ή ίδρυμα: δεν επιθυμούν να εμπλακούν σε καμία αντιπαράθεση, ούτε στηρίζουν ή αντιτίθενται σε οποιονδήποτε σκοπό.
- Ο κύριος σκοπός μας είναι να παραμείνουμε νηφάλιοι και να βοηθήσουμε άλλους αλκοολικούς να πετύχουν νηφαλιότητα.

*Copyright by © AA Grapevine, Inc.,
ανατύπωση με έγκριση.*

Copyright © 2018
by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved.

Mail address:
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Ελληνικό Copyright © 2021
aa-greece.gr

**Οι Α.Α. ως Πηγή για
τους Επαγγελματίες Υγείας**

**Από
το Μεγάλο
Βιβλίο,
Αλκοολικοί
Ανώνυμοι,
τα μέλη
των Α.Α.
δηλώνουν:**

«Εμείς οι αλκοολικοί είμαστε άντρες και γυναίκες που έχουμε χάσει την ικανότητα να ελέγχουμε την πόση μας. Ξέρουμε ότι κανένας πραγματικός αλκοολικός δεν επαρέκτησε ποτέ τον έλεγχο. Όλοι μας αισθανθήκαμε κατά καιρούς πως ανακτούσαμε τον έλεγχο, αλλά τέτοια διαλλείματα –συνήθως σύντομα– αναπόφευκτα ακολουθούσαν από ακόμη λιγότερο έλεγχο, που εν καιρώ κατέληγε σε μια αξιοθρήνητη και ακατανόητη αποθάρρυνση».

Αλκοολικοί Ανώνυμοι, σ. 33

Η εξήγηση που φαίνεται να βγάζει νόημα στα περισσότερα μέλη των Α.Α. είναι πως ο αλκοολισμός είναι αρρώστια, μια προοδευτική αρρώστια, η οποία δεν μπορεί ποτέ να θεραπευτεί αλλά, όπως και κάποιες άλλες ασθένειες, μπορεί να ανασταλεί. Πηγαίνοντας ένα βήμα παραπέρα, πολλά μέλη των Α.Α. αισθάνονται πως η αρρώστια αντιπροσωπεύει έναν συνδυασμό σωματικής ευαισθησίας στο αλκοόλ και μιας διανοητικής εμμονής με την πόση, η οποία, ανεξάρτητα από τις συνέπειες, δεν μπορεί να σπάσει μόνο με τη δύναμη της θέλησης.

«Οι γιατροί που είναι εξοικειωμένοι με τον αλκοολισμό συμφω-

νούν ότι δεν υπάρχει καμία περίπτωση να μετατρέψουν τον αλκοολικό σε φυσιολογικό πότη».

(Βλ. στο ίδιο, σ. 34)*

Η Αντίσταση του Αλκοολικού στη βοήθεια μπορεί να είναι εκνευριστική

Καθώς η άρνηση του προβλήματος είναι σύμπτωμα του αλκοολισμού, οι αλκοολικοί τείνουν να υπεκφεύγουν όταν τους ρωτούν για την πόση τους και κάποιοι επαγγελματίες υγείας μπορεί να μην αναγνωρίσουν ότι ενδεχομένως ο αλκοολισμός έχει συμβάλλει στα συμπτώματά τους. Οι περισσότεροι αλκοολικοί θα αντισταθούν σε κάθε υπόδειξη ότι εμπλέκεται ο αλκοολισμός και μπορεί να είναι εξίσου αντιδραστικοί όταν τους προτείνουν τους Αλκοολικούς Ανώνυμους ως το τελευταίο καταφύγιό τους.

* Ο ορισμός του αλκοολισμού όπως ορίζεται από την Αμερικανική Εταιρεία για την Εξάρτηση από Φάρμακα (ASAM) και από το Εθνικό Συμβούλιο για τον Αλκοολισμό και την Εξάρτηση από Ναρκωτικά (NCADD): «Ο αλκοολισμός είναι μια πρωτογενής, χρόνια ασθένεια, που η εξέλιξη και οι εκδηλώσεις της επηρεάζονται από γενετικούς, ψυχοκοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η ασθένεια είναι συχνά προοδευτική και μοιραία. Χαρακτηρίζεται από μειωμένο έλεγχο της πόσης, εμμονή για το ναρκωτικό που ονομάζεται αλκοόλ, χρήση αλκοόλ παρά τις ανεπιθύμητες συνέπειες, καθώς και από διαστρεβλώσεις στη σκέψη, με κυριότερη την άρνηση. Καθένα από αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι συνεχή ή περιοδικά». (1992)

Μερικοί επαγγελματίες υγείας είχαν την εμπειρία να τους απορρίπτουν τη διάγνωσή τους. Σε κάποιους έχουν πει «Σίγουρα δεν είμαι διαβητικός». Αλλά όταν ο επαγγελματίας υγείας κάνει μια διάγνωση για αλκοολισμό, ο αλκοολικός συνήθως απαντάει «Δεν πίνω τόσο πολύ», ή μπορεί να πει «Δεν είμαι τόσο άσχημα», ή θα εκφέρει δικαιολογίες για την πόση του ή της. Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να το περιμένουν και να το προβλέπουν αυτό.

Η εκλογίκευση και η άρνηση είναι μέρος της αρρώστιας του αλκοολικού. Η αρχική απόρριψη των Α.Α. είναι μέρος του μηχανισμού της άρνησης.

Τα μέλη των Α.Α, έχοντας σπάσει τη δική τους άρνηση και έχοντας αντιμετωπίσει τη βλάβη που προκάλεσε η πόση τους, είναι ιδιαίτερα κατάλληλοι να βοηθούν άλλους να σπάσουν την άρνησή τους.

**Κάποιες
συνηθι-
σμένες
αντιρρήσεις
ως προς
τους Α.Α.**

«Είναι υπερβολικά θρησκευτικό».

Στην πραγματικότητα, οι Α.Α. δεν είναι θρησκευτικό πρόγραμμα, αλλά μια αδελφότητα του πνεύματος. Αναφέρεται σε μια «Ανώτερη Δύναμη» και «στον Θεό όπως εμείς Τον καταλαβαίνουμε», αλλά δεν είναι απαραίτητη καμία πίστη σε Θεό· άθεοι και αγνωστικιστές βρί-

σκουν άφθονη συντροφιά στους Α.Α.

Όπως δηλώνεται στο Προοίμιο των Α.Α. (το οποίο υπάρχει πίσω από το εξώφυλλο του παρόντος φυλλαδίου): «Οι Α.Α. δεν συνδέονται με καμιά αίρεση, θρησκευτικό δόγμα, πολιτικό κόμμα, οργανισμό ή ίδρυμα...»

«Δεν θέλω να πάω και να ξεγυμνώσω την ψυχή μου μπροστά σε πολλούς άλλους ανθρώπους».

Μόνο εκείνοι που θέλουν να το κάνουν αυτό, μιλάνε στις συγκεντρώσεις των Α.Α.

«Δεν θέλω να συναντιέμαι με πολλούς αποτυχημένους. Είναι πολύ καταθλιπτικό».

Πιο συγκεκριμένα, οι Α.Α. αντιπροσωπεύουν ένα χαρακτηριστικό δείγμα «νικητών», με την έννοια ότι αυτοί έχουν επιβιώσει από την ασθένεια. Εκείνοι που πηγαίνουν σε αρκετές συγκεντρώσεις είναι βέβαιο ότι θα βρουν ανθρώπους με τους οποίους μπορούν να ταυτιστούν.

«Δεν μπορώ να πάω εκεί. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι είναι νηφάλιοι και εγώ δεν είμαι. Θα ντρεπόμουν υπερβολικά».

Η μοναδική προϋπόθεση για να γίνεις μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσεις την πόση. Τα μέλη

που εξακολουθούν να πίνουν ενθαρρύνονται να «συνεχίσουν να έρχονται». Οποιοσδήποτε έχει την επιθυμία να σταματήσει την πόση θα τον καλωσορίσουν θερμά σε μια συγκέντρωση Α.Α. Οι νηφάλιοι αλκοολικοί δεν πρόκειται να κρίνουν κάποιον που δεν μπορεί να σταματήσει την πόση, καθώς αυτό που έφερε και τους ίδιους στους Α.Α. ήταν ότι δεν μπορούσαν να σταματήσουν την πόση.

«Δεν θέλω να γνωρίζουν όλοι για την πόση μου».

Η ανωνυμία πάντα είναι και ήταν η βάση του προγράμματος των Α.Α. Παραδοσιακά, τα μέλη των Α.Α. δεν αποκαλύπτουν ποτέ τη σχέση τους με το κίνημα στον Τύπο, στο ραδιόφωνο, στην τηλεόραση ή σε οποιοδήποτε άλλο δημόσιο μέσο. Επίσης, κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σπάσει την ανωνυμία ενός άλλου μέλους, οπουδήποτε.

Τι έχουν μάθει κάποιοι επαγγελματίες υγείας.

Πώς χρησιμοποιούν αυτή τη γνώση

Πολλοί επαγγελματίες υγείας έχουν βρει αποτελεσματικούς τρόπους για να παραπέμπουν ανθρώπους στους Α.Α. Ένας απ' αυτούς είπε:

«Κανένας δεν υποφέρει περισσότερο από τον αλκοολικό. Όταν αγγίξεις μία φορά τη ζωή ενός αλκοολικού και τον ή την βοηθήσεις να αναρρώσει, όταν παρατηρήσεις αυτή την απίστευτη αλλαγή ενός ανθρώπου που υποφέρει, αβοήθητος, άρρωστος (και πεθαίνει) σε κάποιον που είναι ζωντανός, ενεργητικός, λειτουργικός και χαρούμενος, θα γίνεις μέρος μιας πλούσιας και βαθιάς εμπειρίας γεμάτη ανταμοιβές. Οι Α.Α. είναι το πιο αποτελεσματικό μέσο για να βοηθήσεις έναν αλκοολικό να σταματήσει την πόση».

Κάποιος άλλος γιατρός συστήνει στους επαγγελματίες υγείας να παρακολουθούν τις ανοιχτές συγκεντρώσεις των Α.Α., διότι είναι εξαιρετικά δύσκολο για κάποιον να νοιώσει εμπιστοσύνη όταν τον παραπέμπουν σε έναν οργανισμό, για τον οποίο ο επαγγελματίας υγείας έχει λίγες πληροφορίες. Αυτός ο επαγγελματίας υγείας το βρίσκει βοηθητικό να έχει διαθέσιμο έναν κατάλογο με επαφές από τους Α.Α., για να πάνε άνθρωποι στην πρώτη τους συγκέντρωση. Προτείνει να απευθύνονται συγκεκριμένα ερωτήματα, όπως για το ποιες συγκεντρώσεις έχουν

παρακολουθήσει, πόσο συχνά, και αν ο πελάτης έχει αποκτήσει έναν υποστηρικτή στους Α.Α., ώστε να εξυπηρετήσει ως σύνδεσμος με την Αδελφότητα και να βοηθήσει τον πελάτη να δουλέψει ένα πρόγραμμα ανάρρωσης. Είτε ο αλκοολικός υποφέρει από πάθηση στο συκώτι είτε από συναισθηματική κατάθλιψη, το πρώτο βήμα προς την ανάρρωση είναι να τον ή την κάνουμε νηφάλιο/α. Όπου και αν αυτός ή αυτή ζει, είναι βέβαιο πως υπάρχει μια συγκέντρωση των Α.Α. εκεί κοντά, για να τον ή την βοηθήσει να διατηρήσει τη νηφαλιότητα.

Οι Α.Α. και ο αλκοολισμός

Από την αρχή, τα μέλη των Α.Α. έχουν θεωρήσει τον αλκοολισμό ως αρρώστια. Οι αλκοολικοί δεν μπορούν να ελέγξουν την πόση τους επειδή είναι άρρωστοι στο σώμα και στο νου τους (ή στα συναισθήματα). Τα περισσότερα μέλη των Α.Α. έχουν ανακαλύψει ότι η πνευματική ανεπάρκεια επίσης χαρακτηρίζει την αρρώστια τους.

Μέλη των Α.Α. έχουν επίσης ανακαλύψει ότι η αποτελεσματική ανάρρωση μπορεί να ξεκινήσει μόνο με μια «αυτοδιάγνωση»· δηλαδή, με την παραδοχή από τον αλκοολικό του Πρώτου Βήματος των Α.Α.: «Παραδεχτήκαμε ότι ήμασταν

ανίσχυροι στο αλκοόλ –ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη».

Τα μέλη των Α.Α. έχουν επίσης ανακαλύψει ότι η ανάρρωση συνεπάγεται την αποχή από το αλκοόλ και πως για την αποχή σε μακροχρόνια βάση απαιτούνται θεμελιώδεις αλλαγές στις σχέσεις με τον εαυτό τους, με τους άλλους και με κάποια Δύναμη μεγαλύτερη από τον εαυτό τους. Αυτό γίνεται επειδή η εμπειρία που έχουν τα μέλη των Αλκοολικών Ανωνύμων είναι πως ένας αλκοολικός δεν μπορεί ποτέ να ξαναπιεί αλκοόλ με ασφάλεια.

Τα μέλη των Α.Α. πιστεύουν πως μία φορά αλκοολικός, για πάντα αλκοολικός, δηλαδή, ότι ανεξάρτητα από πόσο χρόνο είναι σε αποχή ένα άτομο, αν αυτό το άτομο ξαναπιεί θα έχει την ίδια καταστροφική αντίδραση στο αλκοόλ που χαρακτήριζε την πόση του πριν από την αποχή. Επομένως, οι Α.Α. δεν προσφέρουν θεραπεία, αλλά μάλλον μια συνεχή διαδικασία ανάρρωσης μέσω της απλής αρχής να μην πίνουν για μία ημέρα τη φορά.

Οι ερευνητές, οι επαγγελματίες υγείας και άλλοι που ασχολούνται με τον αλκοολισμό, έχουν έναν εύλογο και φυσιολογικό προβληματισμό για τον προσδιορισμό των αιτιών του αλκοολισμού. Για τους Αλκοολικούς Ανώνυμους, οι αιτίες

όχι μόνο θεωρούνται άσχετες με το πρόγραμμα ανάρρωσης, αλλά πως επιπλέον είναι πιθανό να αποσπάσουν το άτομο από το να δεσμευτεί σε μια ειλικρινή αποχή και στο πρόγραμμα ανάρρωσης.

**Παρακο-
λουθώντας
την πρώτη
συγκέντρω-
ση στους
Α.Α.**

Όταν οι επαγγελματίες υγείας προτείνουν τους Α.Α., ούτε αυτοί ούτε ο αλκοολικός θα πρέπει να βασίσουν τη γνώμη τους για την αποτελεσματικότητα των Α.Α. από μία ή δύο συγκεντρώσεις, αλλά θα πρέπει να δώσουν στους Α.Α. εύλογο χρόνο. Σημαντικό σε αυτή τη διαδικασία είναι η απόκτηση ενός υποστηρικτή, έστω και σε προσωρινή βάση. Είναι επιθυμητό να παρίσταται κάποιο μέλος μαζί του ή της στην πρώτη συγκέντρωση, αλλά δεν είναι απαραίτητο. Οι περισσότεροι νεοφερμένοι έχουν πολλά ερωτήματα. Ο υποστηρικτής μπορεί να απαντήσει σε αυτά και να διαβεβαιώσει τον νεοφερμένο ότι και άλλοι έχουν βιώσει τον ίδιο δισταγμό και φόβο στο πρώτο τους βήμα προς την ανάρρωση. Μοιραζόμενοι την εμπειρία τους ως ίσοι, είναι η απaráμιλλη υπηρεσία που προσφέρουν οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι. Χωρίς καμία προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος, εκτός από την επιθυμία να σταματήσει την πόση, τα μέλη είναι

ίσοι. Το σημαντικό είναι να πάρει κάποιος τη βοήθεια που χρειάζεται και, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι επαγγελματίες υγείας διαπιστώνουν ότι τα μέλη των Α.Α. δεν είναι απλώς πρόθυμα, αλλά ανυπομονούν να παρουσιάσουν το πρόγραμμα των Α.Α. στους νεοφερμένους.

Ο επαγγελματίας υγείας που δουλεύει στενά με τους Αλκοολικούς Ανώνυμους στη δική του ή της κοινότητα, βρίσκεται σε μια θέση κλειδί έτσι ώστε να παρέχει καθοδήγηση, εκπαίδευση και υποστήριξη σε έναν τομέα που θα αποδώσει μεγάλα οφέλη στην ποιότητα της φροντίδας και στα ποσοστά ανάρρωσης των αλκοολικών. Προσκαλούμε τους επαγγελματίες στον τομέα της υγείας να επισκεφθούν μια ανοιχτή συγκέντρωση και να διαπιστώσουν από πρώτο χέρι τι προσφέρουν οι Α.Α. στον αλκοολικό.

Η μοναδικότητα του σκοπού και άλλα προβλήματα πέραν του αλκοολισμού

Μερικοί επαγγελματίες αναφέρονται στον αλκοολισμό και στην εξάρτηση από τα ναρκωτικά ως «κατάχρηση ουσιών», «διαταραχή χρήσης ουσιών» ή «χημική εξάρτηση». Επομένως, μερικές φορές έρχονται στους Α.Α. μη αλκοολικοί και ενθαρρύνονται να παρακολουθούν τις συγκεντρώσεις των Α.Α.

Οι μη αλκοολικοί μπορούν να παρακολουθούν τις ανοιχτές συγκεντρώσεις των Α.Α. ως παρατηρητές, αλλά μόνο εκείνοι που έχουν πρόβλημα με την πόση τους μπορούν να παρακολουθούν τις κλειστές συγκεντρώσεις.

**Πώς να
επικοινωνήσετε
με τους Α.Α.**

Μπορείτε να βρείτε τους Αλκοολικούς Ανώνυμους στο Διαδίκτυο στη διεύθυνση www.aa.org και στους περισσότερους τηλεφωνικούς καταλόγους κοιτάζοντας στο «Αλκοολικοί Ανώνυμοι». Επιπρόσθετα, συγκεντρώσεις των Α.Α. είναι διαθέσιμες στο Διαδίκτυο, στις οποίες συμμετέχουν συχνά μέλη του στρατού και άλλοι που βρίσκονται σε μέρη όπου δεν υπάρχουν κοντινές συγκεντρώσεις. Μερικοί επαγγελματίες υγείας ζητούν από το άτομο που παραπέμπουν στους Α.Α. να τηλεφωνήσει στο τοπικό παράρτημα ενόσω βρίσκεται ακόμη στο γραφείο τους, προσφέροντας έτσι μια απευθείας ευκαιρία να απλώσει το χέρι για βοήθεια. Μερικοί, απλώς περιλαμβάνουν τους Α.Α. στο πλάνο της θεραπείας τους.

Τα μέλη των Α.Α. της τοπικής Επιτροπής Συνεργασίας με την Επαγγελματική Κοινότητα μπορεί να είναι μια βοηθητική πηγή για τα

μέλη της κοινότητας του τομέα της υγείας.

Τα μέλη των Α.Α. της τοπικής Επιτροπής για τα Κέντρα Θεραπείας μπορεί επίσης να είναι βοηθητικοί, αν έχετε έναν πελάτη σε κέντρο θεραπείας.

Πολλές τοπικές επιτροπές υπηρεσιών των Α.Α. μπορούν, αν το ζητήσετε, να παρέχουν ενημερωτικές παρουσιάσεις για τον οργανισμό σας. Οι συνεδρίες μπορούν να προσαρμοστούν έτσι ώστε να ταιριάζουν στις δικές σας ανάγκες. Μια χαρακτηριστική ημερήσια διάταξη μπορεί να περιλαμβάνει την προβολή μίας από τις διάφορες μικρές ταινίες των Α.Α. και μια παρουσίαση από ένα ή περισσότερα μέλη των Α.Α. σχετικά με «Τι Είναι οι Α.Α. και Τι Δεν Είναι».

Παρακαλούμε αναζητήστε τον τηλεφωνικό αριθμό των Αλκοολικών Ανωνύμων στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο, στο Διαδίκτυο ή στις εφημερίδες.

ΤΑ 12 ΒΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ

1. Παραδεχθήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι στο αλκοόλ –ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη.

2. Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από τον εαυτό μας μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.

3. Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού όπως *εμείς Τον καταλαβαίναμε*.

4. Κάναμε μια διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.

5. Παραδεχθήκαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.

6. Ήμασταν εντελώς έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να απομακρύνει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.

7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να απομακρύνει τις ατέλειές μας.

8. Κάναμε έναν κατάλογο με όλους τους ανθρώπους που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε σε όλους.

9. Κάναμε απευθείας επανορθώσεις σε αυτούς τους ανθρώπους, όποτε ήταν δυνατόν, εκτός και αν αυτό θα έβλαπτε τους ίδιους ή άλλους.

10. Συνεχίσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν κάναμε λάθος το παραδεχόμασταν αμέσως.

11. Αναζητήσαμε με προσευχή και περισυλλογή να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό όπως *εμείς Τον καταλαβαίναμε*, προσευχόμενοι μόνο για να μάθουμε το θέλημά Του για εμάς και για τη δύναμη να το πραγματοποιήσουμε.

12. Έχοντας αποκτήσει μια πνευματική αφύπνιση, ως αποτέλεσμα των βημάτων αυτών, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε αλκοολικούς και να εφαρμόζουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

ΟΙ 12 ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ

1. Το κοινό μας καλό θα πρέπει να έρχεται πρώτο· η προσωπική μας ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα των Α.Α.

2. Για τον σκοπό της ομάδας μας δεν υπάρχει παρά μία ύψιστη αρχή –ένας φιλόστοργος Θεός όπως Αυτός εκφράζεται μέσα από τη συνείδηση της ομάδας μας. Οι ηγέτες μας δεν είναι παρά έμπιστοι υπηρέτες· δεν κυβερνούν.

3. Η μοναδική προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος των Α.Α. είναι η επιθυμία να σταματήσει την πόση.

4. Κάθε ομάδα θα πρέπει να είναι αυτόνομη εκτός από θέματα που επηρεάζουν άλλες ομάδες ή τους Α.Α. ως σύνολο.

5. Κάθε ομάδα δεν έχει παρά έναν κύριο σκοπό – να μεταφέρει το μήνυμά της στον αλκοολικό που ακόμη υποφέρει.

6. Μια ομάδα Α.Α. δεν θα πρέπει ποτέ να υποστηρίζει, να χρηματοδοτεί ή να δανείζει το όνομα των Α.Α. σε κανένα σχετικό με τον αλκοολισμό ίδρυμα ή επιχείρηση, μη τυχόν ζητήματα χρημάτων, περιουσιακά και κύρους μάς αποσπάσουν από τον κύριο σκοπό μας.

7. Κάθε ομάδα Α.Α. θα πρέπει να είναι εντελώς αυτοσυντήρητη και να μην αποδέχεται εξωτερικές εισφορές.

8. Οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι θα πρέπει να παραμείνουν για πάντα μη επαγγελματίες, αλλά τα κέντρα των υπηρεσιών μας μπορούν να προσλαμβάνουν υπαλλήλους για συγκεκριμένη εργασία.

9. Οι Α.Α., ως τέτοιοι, δεν θα πρέπει ποτέ να πάρουν οργανωμένη μορφή· αλλά μπορούμε να δημιουργούμε συμβούλια υπηρεσιών ή επιτροπές άμεσα υπόλογες σε αυτούς που υπηρετούν.

10. Οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι δεν έχουν καμία άποψη για εξωτερικά θέματα· συνεπώς, το όνομα των Α.Α. δεν πρέπει ποτέ να εμπλέκεται σε δημόσια αντιπαράθεση.

11. Η πολιτική μας για τις δημόσιες σχέσεις μας βασίζεται περισσότερο στην έλξη παρά στην προώθηση· χρειάζεται πάντα να διατηρούμε προσωπική ανωνυμία σε επίπεδο Τύπου, ραδιοφώνου και ταινιών.

12. Η ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων των Παραδόσεων μας, παντοτινά υπενθυμίζοντάς μας να θέτουμε τις αρχές υπεράνω των προσωπικοτήτων.

**Πολλοί επαγγελματίες υγείας έχουν
βρει βοηθητικά τα παρακάτω
φυλλάδια και βίντεο, για να παραπέμπουν
τους πελάτες τους στους Α.Α.**

Φυλλάδια _____

This Is A.A. (An introduction to the A.A. recovery program.)

Frequently Asked Questions About A.A. (Answers to specific questions about A.A.)

Is A.A. for Me? (Twelve illustrated questions to help break denial; easy-to-read format.)

Is A.A. for You? (Twelve questions to help break denial.)

Too Young? (Illustrated stories of six teenagers; twelve questions to help break denial.)

A Newcomer Asks (Questions and answers to help newcomers.)

The A.A. Member – Medications and Other Drugs (A.A. members' experience with medications and other drugs.)

Where Do I Go from Here? (For people leaving treatment and correctional facilities; tells of continuing help offered by "outside" A.A.)

A Brief Guide to Alcoholics Anonymous (Offers general information about A.A. and explains the program in simple language.)

A.A. for the Older Alcoholic – Never Too Late

Do You Think You're Different?

Women in A.A.

LGBTQ Alcoholics in A.A.

A.A. for the Black and African-American Alcoholic

The "God" Word: Atheist and Agnostic members in A.A.

A.A. for Alcoholics with Mental Health Issues – and those who sponsor them

Access to A.A.: Members share on overcoming barriers.

Βίντεο

Hope: Alcoholics Anonymous (What A.A. is and isn't, its primary purpose, sponsorship, a home group, the Steps and Traditions and basic recovery tools. Closed-captioned for the Deaf and Hard of Hearing; 15 minutes.)

A.A. Videos for Young People (A.A. members who got sober in their teens and early twenties relate their experiences in A.A.)

A New Freedom (Filmed inside correctional facilities in the U.S. and Canada, a diverse group of A.A. members share about participating in A.A. in prison and their sobriety as a result of the Twelve Steps and involvement in the A.A. Fellowship; 30 minutes.)

A.A. for Healthcare Professionals (Presented by three medical professionals, this video provides an introduction to Alcoholics Anonymous and to how the A.A. program addresses the disease of alcoholism; 6 minutes.)

A catalog and order form of A.A. Conference-approved literature, videos and other material is available from the General Service Office of Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, or through our website: www.aa.org
The above videos can also be viewed on our website.

