

Je
AA
pro mě?



ANONYMNÍ ALKOHOLICI® je společenství mužů a žen, kteří spolu vzájemně sdílejí své zkušenosti, sílu a naději, že mohou vyřešit svůj společný problém a pomoci ostatním k uzdravení z alkoholismu.

- Jediným požadavkem členství v AA je touha přestat pít. Členové AA neplatí žádné příspěvky nebo poplatky za členství. Jsme soběstační díky vlastním dobrovolným příspěvkům.
- AA nejsou spřízněni s žádnou sektou, církví, politickou organizací ani s žádnou jinou institucí, nepřejí si zaplést se do jakékoliv rozepře, nepodporují žádné programy ani žádným jiným programům neodporují.
- Naším hlavním cílem je zůstat střízliví a napomáhat ostatním alkoholikům k dosahování střízlivosti.

Copyright © AA Grapevine, Inc.;

Vytištěno s povolením.

Copyright © 2018

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Všechna práva vyhrazena

Poštovní adresa: Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163, USA

www.aa.org

Poštovní adresa:

Ambrožova 729

500 02 Hradec Králové

www.anonymnialkoholici.cz

Je AA pro mě?

My všichni, kteří jsme členy AA, jsme si tuto otázku kdysi položili.

Zjistili jsme, že se mnoho lidí cítilo jako my.

S pomocí AA jsme se pokusili pochopit, co nám alkohol způsobil. Nebyli jsme sami a mohlo se nám dostat pomoci.

Na každou otázku si odpovězte ano, či ne. Jestliže budou vaše odpovědi kladné, pak je AA pro vás.

Pokoušel jsem se přestat pít na dobu jednoho týdne nebo podobně, ale nedokázal jsem to?

Ano ☐ Ne ☐



Většina z nás, členů AA, slibovala sama sobě nebo své rodině. Tyto sliby jsme nikdy nedokázali dodržet. A pak jsme přišli do společenství Anonymních alkoholiků, kde nám řekli: „Zkuste se nenapít dnes. Jestliže se *dnes* nenapijeme, nemůžeme se dnes opít.“

Přál jsem si někdy, aby se druzí lidé
přestali o mém pití bavit?

Ano ☐ Ne ☐



V AA nikomu neříkáme, co má dělat. Mluvíme o tom, co jsme udělali my. Mluvíme o *svém vlastním* pití. Mluvíme o tom, jak jsme *my sami* přestali. Pomůžeme vám, pokud o naši pomoc stojíte.

Pokusil jsem se někdy napít jiného
druhu alkoholu ve snaze se neopít?

Ano ☐ Ne ☐



Pokoušeli jsme se neopít. Zkoušeli jsme pít slabší alkohol. Zkoušeli jsme pít pouze víno či pivo nebo jsme pili jen o víkendech. Ale jakmile jsme se napili něčeho, co obsahovalo alkohol, záhy jsme se opili.

Potřeboval jsem se někdy napít
hned po ránu?

Ano ☐ Ne ☐



Zjistili jsme, že pokud se ráno hned po probuzení potřebujeme napít, pak je naše nutkání příliš silné. Jestliže se potřebujeme napít alkoholu, abychom mohli začít den, potom už představuje naše pití problém.

Závidím lidem, kteří se mohou napít, aniž by se dostali do problémů?

Ano ☐ Ne ☐



Zdalo se nám, že druzí lidé jsou schopní se napít, nebo pití zanechat. My jsme byli jiní a nevěděli jsme proč.

Způsobuje mi mé pití problémy
doma?

Ano ☐ Ne ☐



Před příchodem do AA jsme si mysleli, že příčinou našeho pití jsou druzí lidé nebo problémy v domácnosti. Nyní víme, že naše pití situaci doma pouze zhoršovalo.

Způsobuje mi mé pití problémy ve
vztazích s druhými lidmi?

Ano ☐ Ne ☐



Když jsme byli opilí, lidé se k nám chovali jiným způsobem. Ptali se nás, kolik jsme toho vypili. Uvědomili jsme si, že jsme v opilosti přicházeli o přátele.

Pokoušel jsem se někdy vypít sklenku navíc?

Ano ☐ Ne ☐



Občas jsme vypili „pár“ skleniček ještě před odchodem na večírek. A pořád se nám zdálo, že nemáme dost. Účinek alkoholu se nikdy nedostavil tak rychle, jak jsme chtěli.

Pokoušel jsem se přestat pít, ale
stále jsem se opíjel?

Ano ☐ Ne ☐



Nalhávali jsme si, že dokážeme kdykoliv přestat pít. Ale došlo nám, že jakmile vypijeme první skleničku, nedokážeme už přestat.

Stalo se mi někdy, že jsem kvůli pití
nešel do práce nebo do školy?

Ano ☐ Ne ☐



Volali jsme do práce nebo do školy, že jsme nemocní, anebo jsme lhali, abychom omluvili svou absenci. Ve skutečnosti jsme měli kocovinu, nebo jsme byli opilí.

Mívám okna nebo výpadky paměti
– časové úseky, na které si nepamatuji?

Ano ☐ Ne ☐



V AA jsme se dozvěděli, že výpadky paměti jsou příznakem našich problémů s alkoholem.

Zlepšil by se můj život, kdybych
přestal pít?

Ano ☐ Ne ☐



Mnoho z nás pilo, abychom si vylepšili život. Ale v okamžiku, kdy jsme přišli do AA, nás měl alkohol pevně v hrsti.



Tak jaký je váš výsledek?

Je AA pro vás?

AA nemůže vyřešit všechny vaše problémy. Ale můžeme vám ukázat, jak se dá žít právě dnes bez alkoholu. Mnoho lidí svůj problém s pitím překonalo. Je pouze na vašem rozhodnutí, zda AA pro vás je, nebo není. Jestliže vaše odpověď zní ano, zavolejte nám.

	Ano	Ne
1. Pokoušel jsem se přestat pít na dobu jednoho týdne nebo podobně, ale nedokázal jsem to?	☐	☐
2. Přál jsem si někdy, aby se druzí lidé přestali o mém pití bavit?	☐	☐
3. Pokusil jsem se někdy napít jiného druhu alkoholu ve snaze se neopít?	☐	☐
4. Potřeboval jsem se někdy napít hned po ránu?	☐	☐
5. Závidím lidem, kteří se mohou napít, aniž by se dostali do problémů?	☐	☐
6. Způsobuje mi mé pití problémy doma?	☐	☐
7. Způsobuje mi mé pití problémy ve vztazích s druhými lidmi?	☐	☐
8. Pokoušel jsem se někdy vypít sklenku navíc?	☐	☐
9. Pokoušel jsem se přestat pít, ale stále jsem se opíjel?	☐	☐
10. Stalo se mi někdy, že jsem kvůli pití nešel do práce nebo do školy?	☐	☐
11. Mívám okna nebo výpadky paměti – časové úseky, které si nepamatuji?	☐	☐
12. Zlepšil by se můj život, kdybych přestal pít?	☐	☐



Více informací najdete v místním telefonním seznamu pod AA nebo Anonymní Alkoholici.

Můžete nám také napsat na adresu:

A.A. General Service Office
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
Tel.: (212) 870-3400

Kancelář všeobecných služeb AA
Ambrožova 729
500 02 Hradec Králové

www.anonymnialkoholici.cz

DEKLARACE JEDNOTY

Toto dlužíme budoucím členům AA: Klást naše společné blaho na první místo a zachovat naše společenství jednotné. Protože na jednotě AA závisí naše životy a životy těch, co přijdou po nás.

Jsem zodpovědný...

Když kdokoliv kdekoliv
napřáhne ruku s žádostí
o pomoc, chci, aby tam
ruka AA byla vždy k dispozici.

A za to **jsem zodpovědný.**

Toto je literatura schválená
Konferencí všeobecných služeb AA