

12 шагов Анонимных Алкоголиков:

1. Мы признали что мы были бессильны перед алкоголем - признали, что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Поверили, что только Сила более могущественная чем наша, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение изменить нашу волю и наши жизни так, чтобы Бог, как мы Его понимали, заботился о нас
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъязы.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили ущерб, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними всеми.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали личную моральную инвентаризацию и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

СЕГОДНЯ

Я постараюсь жить заботами о сегодняшнем дне, не пытаюсь избавиться от всех моих проблем сразу.

СЕГОДНЯ

Я буду счастлив (счастлива). Верно то, что сказал А. Линкольн: "Большинство людей счастливы настолько, насколько сами себе позволяют".

СЕГОДНЯ

Я примирюсь с моим настоящим положением, не стараясь переделать все по-своему и принимая в этом мире то, что пошлет мне судьба.

СЕГОДНЯ

Я постараюсь укрепить мой ум. Я буду учиться. Я научусь чему-нибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует усилия, мысли и сосредоточения.

СЕГОДНЯ

Я сделаю три духовных упражнения. Сделаю кому-нибудь добро и постараюсь, чтобы об этом никто не узнал, а если кто-нибудь узнает, то это не будет считаться. Сделаю хотя бы две вещи, которые мне не хочется делать, но сделаю их для упражнения силы воли. Если меня кто-нибудь обидит и мне будет обидно, я не подам вида.

СЕГОДНЯ

Я буду привлекательнее, постараюсь выглядеть как можно лучше, прилично оденусь, при разговоре не буду повышать голос, буду вежливым (вежливой), не буду никого и ничего судить. Постараюсь ни в чем не видеть недостатки и не буду никого исправлять или переделывать, кроме себя.

СЕГОДНЯ

Только на сегодня у меня составлена программа. Я может быть, не выполню все, но я буду стараться, буду бороться с двумя врагами: спешкой и нерешительностью.

СЕГОДНЯ

Я удалюсь от всего на полчаса, чтобы побыть с собой наедине и отдохнуть. В это время я буду стараться лучше понять свою жизнь и что нужно сделать для ее улучшения.

СЕГОДНЯ

Я ничего не буду бояться и буду наслаждаться тем, что прекрасно. И буду верить, что всё даваемое мною миру вернется ко мне.

Анонимные Алкоголики Группа «Контакт»

Хельсинки, Финляндия



**Вторник и пятница
с 18:30 до 20:00**

Адрес:

Kastelholmantie 1
00900 Helsinki
Metro "Itäkeskus"

www.aarus.fi

Email: aa@aarur.fi

Добро пожаловать в Содружество Анонимных Алкоголиков!

Вы стали членом нашего Содрущества Анонимных Алкоголиков и теперь можете посещать наши собрания в любых городах мира, где есть группы АА, а также онлайн-группы АА в Интернете.

Наша русскоязычная группа Анонимных Алкоголиков «Контакт» из г. Хельсинки существует с 1991 года. Мы являемся частью международного Сообщества, которое охватывает более 150 стран.

Все мы являемся людьми, которые обнаружили и признали, что со своей тягой к спиртному в одиночку нам не совладать. Мы поняли, что должны жить без алкоголя, если хотим отвлечься от несчастья от себя и наших близких.

Наша основная цель: оставаться трезвыми самими и помогать тем, кто обращается к нам с просьбой помочь им бросить пить.

Мы не связаны ни с каким объединением, политическим направлением или вероисповеданием, никого не исправляем и не занимаемся никакими реформами.

Сделать трезвыми весь мир мы также не собираемся. Мы всегда рады новым членам, но никого не вербуем. Если нас просят поделиться своим опытом решения проблемы алкоголизма – мы с радостью это делаем, но никому ничего не навязываем.

В АА можно встретить людей самого разного возраста, с разным образованием, общественным и материальным положением. Некоторые из нас пили на протяжении долгих лет, прежде чем осознали, что уже не в силах бороться со своей тягой к алкоголю. Другие, к счастью, воспользовались этим пониманием значительно раньше, пока еще были молодыми или только начали пить.

То, до чего нас довел алкоголь, тоже проявлялось по-разному. Кто-то обратился в АА, уже вконец опустившись, потеряв собственность, семью и чувство собственного достоинства.

Но и те из нас, кто никогда не попадали ни в тюрьмы, ни на принудительное лечение, чье употребление спиртного еще не довело ни до потери работы, ни до развала семьи, в конце концов также осознали, что алкоголь мешает нам нормально жить.

Когда мы обнаружили, что не способны жить без алкоголя, то тоже обратились за помощью в АА.

В нашем Содруестве есть представители всех основных религий, агностики и атеисты. Однако наличие веры или формальная принадлежность к какой бы то ни было религии или церкви не является условием, необходимым для членства.

Всех нас объединяет общая проблема алкоголя. То, что мы встречаемся, общаемся и сообщаем помогаем другим алкоголикам, помогает и нам самим оставаться трезвыми.

Алкоголизм – это болезнь. Международная Медицинская Ассоциация рассматривает алкоголизм как заболевание, которое можно остановить, но не излечить полностью. Одним из его симптомов является неукротимое желание выпить. Алкоголизм – прогрессирующее заболевание. До тех пор пока алкоголики будут пить, жажда спиртного будет становиться все сильнее. Единственный способ остановить болезнь – полное воздержание от алкоголя.

Алкоголизм – пожизненное заболевание. Специалисты сходятся во мнении, что даже спустя много лет трезвой жизни, алкоголики не могут восстановить комфортное и контролируемое употребление алкоголя. Алкоголизм можно определить, как сочетание непреодолимого физического влечения с психической одержимостью.

Алкоголики пьют, поскольку им кажется, что они должны это делать. Они используют алкоголь как опору и способ ухода от реальности, поскольку испытывают душевную боль и прибегают к алкоголю, чтобы убить ее. В конечном итоге они становятся настолько зависимы от алкоголя, что убеждают себя в невозможности жить без него. Это – навязчивая идея.

Когда алкоголики пытаются обходиться без алкоголя, реакция организма бывает столь ошеломляющей, что они запивают снова, так как выпивка представляется единственным способом избавления от мучительных душевных и физических страданий. Это – пристрастие.

До прихода в АА мы не слишком много знали о самом алкоголизме. У нас были свои представления по поводу слова «алкоголик», мы считали, что это означает наличие слабой силы воли или слабого характера. Поэтому некоторые из нас никак не могли признать, что они алкоголики, а если и признавали, то с оговорками. Было время, когда мы были убеждены: чтобы контролировать употребление алкоголя нам необходимо одно единственное – остановиться после определенного количества рюмок – второй или пятой. Лишь постепенно мы пришли к пониманию, что выпитая нами первая рюмка вызвала цепную реакцию и приводила к неуправляемому запое.

Однако же для большинства из нас стало большим облегчением узнать, что алкоголизм является болезнью. Мы перестали обманывать и других и себя, в том, что с алкоголизмом можно справиться в одиночку, когда все факты говорили обратное.

Мы считаем, что в этой болезни нет ничего постыдного, если только по-честному взглянуть на проблему и постараться как-то ее решить.

На сегодняшний день существует много методов лечения алкоголизма. Программа выздоровления Анонимных Алкоголиков «12 шагов» является наиболее известным и повсеместно рассматривается как наиболее эффективный метод.

Мы убедились, что Программа АА помогает как нам самим, так и каждому вновь пришедшему, если он честно и искренне хочет бросить пить.

Мы стараемся никогда не забывать того, что узнали, поскольку похоже, что это и есть тот самый ключ к решению проблемы сохранения нашей трезвости. А для нас сохранение трезвости должно всегда оставаться на первом месте.