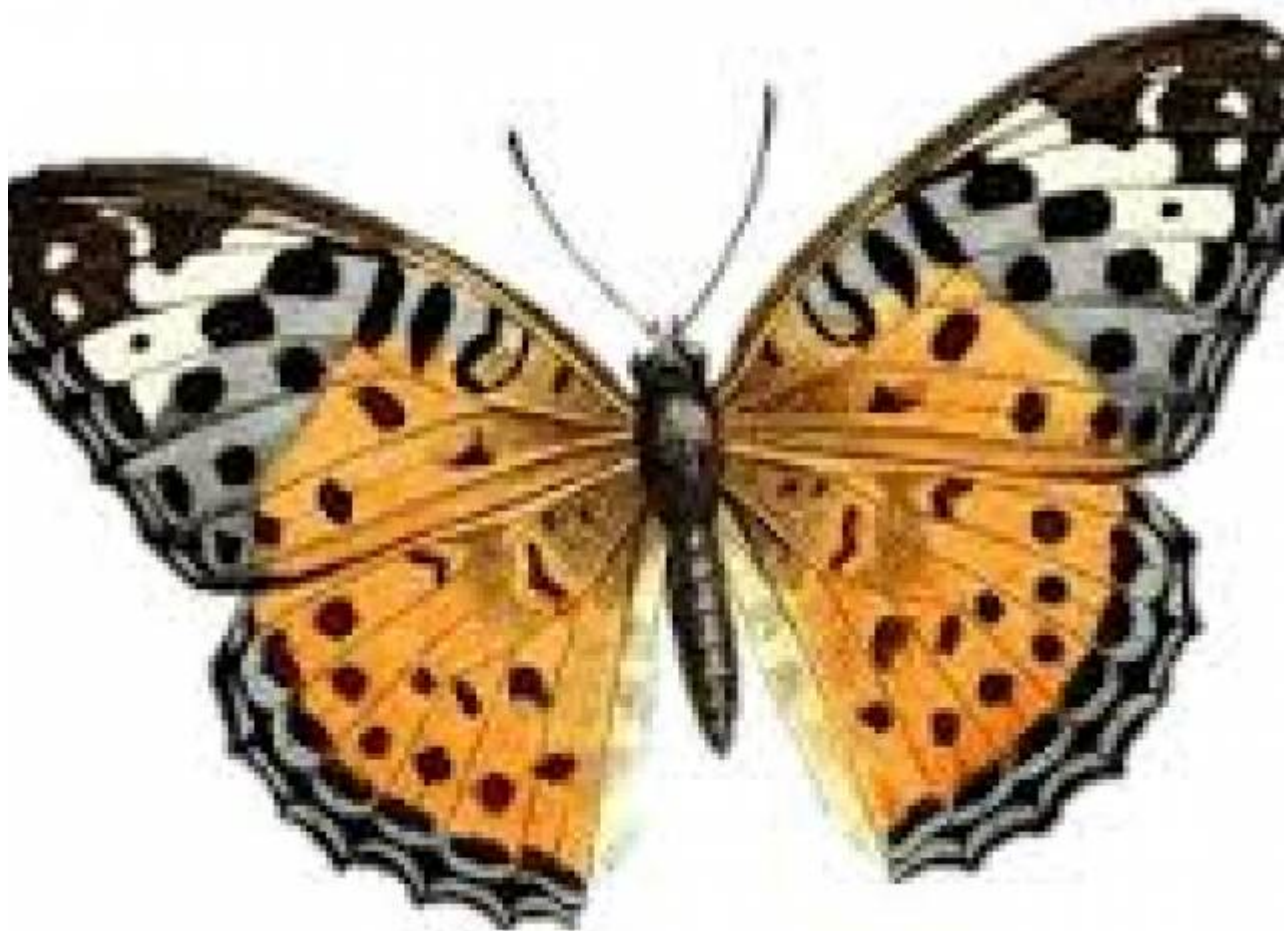


## Anonīmo alkoholiķu sadraudzības Skrundas grupa aicina pievienoties



Regulāras anonīmo alkoholiķu (AA) sapulces Skrundā notiek kopš šā gada 9. janvāra, reizi nedēļā – piektdienās, plkst. 17.30, Kalēju ielā 4, Alternatīvās aprūpes dienas centra 2. stāva zālē. Vidēji uz sapulcēm ierodas 8–11 biedri, ne tikai no Skrundas, bet arī no Liepājas, Priekules, Vainodes, Saldus u.c. Kurzemes pilsētām (kontaktpersona – Nora, tālr. 20556541). Kāda AA biedra stāsta fragments: „...Es gulēju uz grīdas dienu pēc dienas, man blakus bija garš nazis, un es biju gatavs nodurt sevi. Biju pilnīgi izmisis. Vientuļš. Kad dzēru, man vienmēr bija bezfilma; ik rītu bailēs palūrēju pa logu, vai mana mašīna ir uz vietas, es neatcerējos lielāko daļu lietu, ko dzērumā esmu darījis. Un kādā vakarā, bezfilmā esot, biju piezvanījis uz krīzes centru un laikam pastāstījis par savām pašnāvnieciskajām domām. Nākamajā rītā pie durvīm klauvēja. Tur bija policisti, vedīšot mani uz trakonamu. Patriecu viņus. Vakārā es atkal domāju par pašnāvību un nonācu ļoti tuvu tam, tāpēc pierakstījos psihoneiroloģiskajā klīnikā. Pavadīju tur dažas nedēļas un sapratu, ka šajā pasaulē ir cilvēki, kam klājas daudz sliktāk nekā man. Tur es ieguvu nelielas pateicības jūtas. Tagad es par pateicību bieži domāju un uzskatu, ka ilgtermiņa skaidrībai ir nepieciešama pateicība. Nedēļas nogalē pēc iznākšanas no klīnikas bija mana pēdējā dzeršana. Es noliku pusizdzerto alus pudeli uz galda, un kopš tās dienas neesmu vairs lietojis alkoholu. Kādreiz es to saucu par nelietīgu alkohola izmantošanu, ja glāze vai pudele netiek izdzerta tukša. Kad noliku pudeli uz galda, manī kaut kas notika, un kopš tās dienas neesmu vairs to izjutis.

Tas bija 1993. gada 30. martā. Skaidrības sākums man bija ļoti grūts. Gāju uz sapulcēm un plānoju, kā pēc tām piedzeršos. Tomēr pēc sapulcēm izvēlējos palikt skaidrā vēl vienu dienu. Tad – vēl vienu. Un vēl, un vēl...” (AA laikraksts „Vīnoga”, 2015.gada februāris) Ja Tu vēlies dzert, tad tā ir Tava darīšana, bet, ja Tu vēlies pārtraukt dzeršanu, tad, iespējams, mēs Tev varam palīdzēt. /AA/ Teksts: Rita Goldmane, AADC sociālā darbiniece