

інформаційна лінія: +38 095 838 29 33
www.al-anon.org.ua



Періодичне видання Робочих зборів
Представників сімейних груп Ал-Анон м. Києва

Як допомогти собі та своєму ближньому



■ ТАРАС КУШНІР

Такі терміни, як залежність і співзалежність, з'явилися у нашому лексиконі доволі недавно, хоча проблема існує давно. Співзалежність як спадкова хвороба передається з покоління в покоління. І справа не в генетиці, а в моделях поведінки, які засвоює дитина змалку і зберігає на все життя. Співзалежністю тією чи іншою мірою страждає не менше як 90 % населення. Одні лікарі кажуть, що вона практично невиліковна. Інші схиляються до того, що її можна вилікувати, але лише за наявності бажання пацієнта і з допомогою висококваліфікованих фахівців. В Україні висококваліфікованих, справжніх фахівців — мало, і їх складно знайти, у США все ж більше.

➤ Що таке «Ал-Анон» і як виникло це товариство

Ідеї сімейних груп «Ал-Анон» майже стільки ж років, скільки і співдружності Анонімних алкоголіків (АА). У дні становлення АА, в 1935—1941 рр., близькі родичі алкоголіків, котрі одужали, усвідомили, що вирішення їхніх особистих проблем вимагає застосування тих же принципів, що допомагають одужувати пиякам. АА заснували 1935 року в США. Члени спільноти та їхні дружини відвідували групи по всій країні, дружини також розповідали родичам нових членів АА про те, яку допомогу отримали вони самі та як це сприяло поліпшенню їхніх сімейних взаємин, що часто залишалися напруженими навіть після того, коли алкоголік перестав пити. Так друзі й родичі членів АА почали проводити зібрання, на яких стали обговорювати спільні для них проблеми. Керівними принципами прийняли програму «Дванадцять кроків АА», а пізніше — «Дванадцять традицій». «Ал-Анон» — це похідне від початкових складів слів «алкоголіки анонімні».

➤ Простий тест

Якщо ви росли/жили поруч з алкоголіком. Якщо хтось із ваших близьких — член сім'ї, друг, колега, сусід — має

або мав проблеми з випивкою, то прості запитання можуть допомогти вам вирішити, потрібен вам «Ал-Анон» чи ні:

- * Ви постійно шукаєте похвали і підтримки інших людей?
- * Ви не визнаєте власних досягнень?
- * Боїтеся критики?
- * Надмірно напружуєтесь?
- * Бували у вас проблеми з власною неконтрольованою поведінкою?
- * Прагнете до досконалості?
- * Коли все відбувається гладко, відчуваєте занепокоєння і постійно очікуєте неприємностей?
- * Почуваєтеся більш живим, коли настає якась криза?
- * Відчуваєте, що повинні нести відповідальність за інших так само, як за часів, коли у вашому житті був присутній алкоголік?

* Піклуватися про інших легше, ніж піклуватися про себе?

* Чи ізолюєте себе від інших людей?

* Чи викликають у вас страх начальники та сердиті люди?

* Чи вважаєте, що окремі особистості та суспільство загалом вас використовують?

* Чи відчуваєте труднощі в інтимних стосунках?

* Плуваєте жалість із любов'ю, як було щодо алкоголіка?

* Чи обираєте собі у спілкуванні людей, які мають схильність до імпульсивної поведінки та/або схильність до зловживання чим-небудь?

* Чи хапаєтесь за взаємини через страх перед самотністю?

* Чи часто не довіряєте власним почуттям і відчуттям, які висловлюють інші люди?

* Чи важко вам розпізнавати і висловлювати свої емоції?

* Чи вважаєте, що чиясь пияцтво могло торкнутися й вас?

Якщо ви відповіли ствердно на будь-які з цих питань, то «Ал-Анон» або «Алатін», можливо, вам допоможуть.

➤ Сімейні групи «Ал-Анон»

Сімейні групи «Ал-Анон» — це співдружність родичів і друзів алкоголіків, котрі діляться одне з одним своїм досвідом, силою духу та надією, щоб вирішити спільні проблеми. Ми віримо, що алкоголізм — це родинна хвороба

і що зміна ставлення до нього може допомогти одужанню.

«Ал-Анон» не пов'язаний із якою-небудь сектою, віросповіданням, політичною групою, організацією чи спільнотою; не бере участі в полеміці з жодних питань, не виступає ні за, ні проти будь-чого. Членство в ньому безплатне. «Ал-Анон» — це співдружність, яка існує на добровільній пожертви своїх членів.

В «Ал-Анон» лише одна мета: допомогти сім'ям алкоголіків. Ми допомагаємо, дотримуємось «Дванадцяти кроків», даючи притулок і розраду родинам пияків, розуміючи та підбадьорюючи самих алкоголіків.

➤ «Ал-Анон» може допомогти

Багато людей приходять в «Ал-Анон», аби допомогти своєму ближньому подолати його алкоголізм. Серед них близькі та далекі родичі й друзі. Якими б не були ваші стосунки з алкоголіком, навіть якщо п'є чи перестав пити або покинув сім'ю, в «Ал-Анон» завжди будуть вам раді. Алкоголізм — це сімейне захворюван-

ня, що впливає на всю сім'ю. Ми рекомендуємо відвідати зібрання і дізнатися, як «Ал-Анон» може вам допомогти.

Хто є членами групи і чому ці люди прийшли сюди? Члени «Ал-Анон» — люди з усіх верств суспільства. Це дружини, чоловіки, друзі, сестри, брати, діти й батьки алкоголіків. Прийнято вважати, що незалежно від того, у яких ми взаєминах із тим, хто п'є, пияцтво близької людини справило глибокий вплив на наше життя. На зборах ми ділимося одне з одним нашим досвідом подолання труднощів, силою та надією.

Ви запитаете: «Як мені це допоможе?» Можливо, почуєте історію, яка дуже нагадує вашу. Але навіть якщо ви й не зустрінете таку людину, вам напевно будуть близькі ті почуття, які багато хто з присутніх переживає в результаті впливу алкоголізму близьких на його життя. Кожен з учасників прагне до поліпшення своєї ситуації. Цей шлях у всіх різний, але в «Ал-Анон» допомогу знайде будь-хто, чия проблема є алкоголізм родича, друга, співробітника або когось іще.

➤ Зателефонуйте нам

Отримання допомоги починається з рішення вжити заходів. Зателефонувати в групу «Ал-Анон» або просто прийти на зустріч — це може стати першим кроком до зміни вашої ситуації в кращий бік. Мільйони людей — батьки, подружжя, сестри, брати та діти алкоголіків — уже зробили свій перший крок до кращого життя, вирішивши відвідати збори сімейних груп «Ал-Анон».

Як своє одужання описують самі учасники «Ал-Анон»? Оскільки час підтвердив цінність і силу «Дванадцяти кроків», «Ал-Анон» прийняв їх майже дослівно. Вони пропонують спосіб життя, привабливий для всіх людей доброї волі незалежно від релігійної приналежності або відсутності такої. Оцініть силу цих слів! Ці кроки передбачають прийняття чотирьох основних ідей:

1. Ми безсилі перед проблемою алкоголізму. Якщо ми в змозі спокійно прийняти цю істину, то це дає нам полегшення та надію. Тепер можемо цілком перекинути нашу увагу на наведення ладу у своєму житті. Ми можемо просуватися вперед, до духовного зростання, спокою та миру, знати, що дозволить виконання всієї програми «Ал-Анон».

2. Ми можемо доручити наше життя силі, могутнішій за нас. Тепер, коли сповнена благога намірів наша допомога алкоголіку закінчилася провалом і наші власні життя стали некерованими, ми усвідомлюємо, що не можемо ставитися до наших проблем об'єктивно, а швидше за все, навіть просто тверезо. В «Ал-Анон» ми знаходимо силу, могутнішу, ніж ми, яка здатна спрямувати наше життя в більш спокійне, продуктивне русло. Спочатку втілення цієї сили виступає групою, але в міру нашого пізнання та розуміння духовності, багато хто з нас називає цю силу Богом, як кожен Його розуміє.

3. Нам потрібно змінити як наші погляди, так і нашу поведінку. У міру набуття нами бажання визнати свої недоліки починаємо бачити, як багато наших уявлень є хибними. Ми усвідомлюємо, на-

скільки нерозумні були деякі наші вчинки та наскільки непривабливі певні наші життєві позиції. Ми намагаємося визнати та виправити ці помилки.

4. Ми зберігаємо дари «Ал-Анон», коли ділимося ними з іншими. Саме ця здатність ділитися робить «Ал-Анон» життєздатним, безперестанку розвивається співтовариством, яким воно є. Наш найбільший обов'язок — допомагати тим, хто цього потребує. Якщо одна людина вказує до надії та любові, це приносить полегшення тим, хто дає, і тим, хто отримує.

Користуючись нагодою, хочу звернутися до професіоналів. Ця інформація — для фахівців, що працюють у галузі алкогольної залежності, щоб дати уявлення про те, як сімейні групи «Ал-Анон» можуть служити доповненням до професійної допомоги. Перші групи «Ал-Анон» для родичів і друзів алкоголіків почали свою роботу 1951-го, а в Україні — лише 1989 року. До 2019-го в 118 країнах світу налічувалося понад 24 тис. груп «Ал-Анон» і близько 1,8 тис. груп «Алатін» для підлітків.

Зустрічі є анонімними та конфіденційними. Немає жодних вступних чи членських внесків. «Ал-Анон» не займається лікуванням алкоголізму. Основна увага приділяється члену групи, а не алкоголіку або його поведінці. Наша мета полягає в тому, щоб за допомогою програми змінити свої стосунки, полегшити емоційний тягар, обмінюватися особистим досвідом з іншими та зосередитися на собі й на власному одужанні.

З будь-яких питань ви (або ваш пацієнт) можете звернутися в інформаційну службу «Ал-Анон»/«Алатін Україна», телефон в Україні: **(095) 838-2933**, електронна адреса: **ukralanon@gmail.com**.

Використані ресурси та актуальна інформація для зацікавлених: в Україні — <https://al-anon.org.ua>. У Нью-Йорку, Йонкерсі, Чикаго та Філадельфії — інформаційні матеріали можна безплатно взяти біля інформаційних дощок оголошень, що розташовані в захисті греко-католицьких церков.