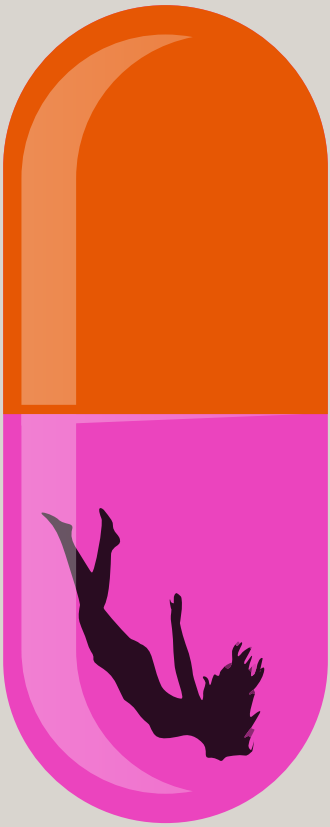
AA liikmele

Ravimid ja meele-mürgid



AA LIIKMELE – RAVIMID JA MEELEMÜRGID

Anonüümsed Alkohoolikud on inimeste sõpruskond, kes jagavad üksteisega oma kogemusi, jõudu ja lootust, et lahendada üheskoos ühine probleem ning aidata teistel alkoholismist terveneda.

Liikmeks olemise ainsaks tingimuseks on soov joomine lõpetada. AA liikmelisusega ei kaasne mingeid tasusid ega makse; me kanname ise oma kulud liikmete vabatahtlike annetuste kaudu. AA ei ole seotud ühegi usundi, usulahu, poliitilise ühenduse, organisatsiooni ega institutsiooniga; ei soovi osaleda vaidlustes ega ole ühegi algatuse poolt ega vastu. Meie peamine eesmärk on jääda kaineks ja aidata teistel alkohoolikutel saavutada kainust.

© AA Grapevine, Inc
Trükitud väljaandja loal

SISSEJUHATUS

Kuna teema puudutab olulisi meditsiinilisi otsuseid, palusime teksti üle vaadata AA liikmetest arstidel ning kahel AA sõbral, kes on samuti arstid.

Mõned AA liikmed peavad tõsiste meditsiiniliste probleemide tõttu võtma retseptiravimeid. Üldtunnustatud arvamuse kohaselt võib aga retseptiravimite ja teiste ainete kuritarvitamine ohustada kaineks saamist ja jäämist. Libastumise ohtu on võimalik järgnevaid soovitusi arvesse võttes vähendada:

- Ükski AA liige ei tohiks arsti mängida. Igasugune meditsiini- ja ravialane nõu peaks pärinema väljaõppega arstilt.
- Aktiivne osalemine AA tervenemisprogrammis pakub alkohoolikule libastumise eest tõhusat kaitset.
- Ravimite tarvitamise osas tuleb olla arsti ja iseenda vastu jäägitult aus. Teavita arsti, kui tarvitad ravimit määratud kogusest vähem või rohkem.
- Selgita arstile, et sa ei joo enam alkoholi ja teed katset tervenedes elu uutmoodi elama õppida.
- Kui soovid ravimit suuremas koguses tarvitada või sul esineb enesetunnet halvendavaid kõrvalmõjusid, siis teavita sellest koheselt arsti.
- Pööra tähelepanu uue ravimi tarvitamist alustades või ravimiannuse muutudes käitumismuutusi puudutavatele hoiatustele.
- Kui tunned, et arst sinu probleeme ei mõista, siis kaalutle vastuvõttu arsti juures, kellel on kogemusi alkoholismi ravimisega.
- Anna arstile see brošüür.

Juba Anonüümsete Alkohoolikute alguspäevist alates on olnud selge, et paljudel alkohoolikutel on lisaks alkoholile kalduvus sõltuvusse jääda ka teistest ainetest. On palju traagilisi lugusid inimestest, kes on läbi raskuste kaineks saanud, kuid seejärel mõne muu aine lõksu sattunud. Aeg-ajalt on AA liikmed kirjeldanud hirmutavaid ja kainust ohustavaid kogemusi, mis on seotud ravimite või muude ainete kuritarvitamisega.

Kogemused näitavad, et ehkki paljud retseptiravimid on enamiku mittealkohoolikute jaoks ohutud, kui neid võtta arsti ettekirjutuse järgi, võivad need alkohoolikutele mõjuda teisiti ja tekitada sama tugeva ning ohtliku sõltuvuse nagu alkohol. Tihti on täheldatud, et paljud rahustid toimivad organismis sarnaselt alkoholiga ning ravimeid meditsiinilise järelevalveta tarvitades võib sõltuvus kiiresti välja kujuneda.

Paljud AA liikmed on avastanud, et alkohoolikutel on kalduvus kuritarvitada isegi käsimüügiravimeid. Need, kes on tarvitanud tänavanarkootikume, alustades kanepist ja lõpetades heroiiniga, on samuti kogenud, et alkohoolikud satuvad kergesti sõltuvusse ka nendest. Nimekiri ainetest, mille sõltuvusse võib langeda, on lõputu ja pikeneb seni, kuni luuakse uusi narkootikume.

Kui arvad, et mõni ravim võiks sulle kasulik või vajalik olla, pea alati enne arstiga nõu.

Märkus meditsiinitöötajatele

Anonüümsete Alkohoolikute üks eesmärke on algusest peale olnud teha koostööd professionaalidega. Alkohoolikutega töötavad spetsialistid jagavad AA-ga ühist eesmärki: aidata alkohoolikul joomine lõpetada ning elada tervet ja täisväärtuslikku elu. Nagu sissejuhatuses öeldud, vajavad mõned AA liikmed tõsiste terviseprobleemide tõttu retseptiravimeid. Meie kogemus aga näitab, et nende ravimite väärkasutus võib seada ohtu kainuse

saavutamise ja säilitamise. Sissejuhatuses toodud soovitused on mõeldud selleks, et aidata AA liikmetel leida õige tasakaal ning vähendada võimalikult palju tagasilanguse riski.

Mõned alkohoolikud vajavad ravimeid

Me mõistame, et alkohoolikud ei ole teiste haiguste vastu immuunsed. Mõned meist on pidanud toime tulema suitsiidse depressiooniga, vahel isegi haiglaravi vajava skisofreeniaga, bipolaarse häire ning teiste psüühiliste ja kehaliste haigustega. Meie hulgas on diabeetikuid, epileptikuid, südame-haigustega inimesi, vähihaigeid, allergikuid, hüpertooniahaigeid ja paljusid teisi erinevate tervisehädadega liikmeid.

Paljud alkohoolikud on kogenud raskusi seoses ravimitega ja seetõttu on osa AA liikmeid jõudnud seisukohale, et AA-s ei tohiks üldse ravimeid võtta. Mõne jaoks on see hoiak tõesti aidanud tagasilangust vältida, kuid teiste jaoks on see osutunud lausa katastroofiliseks.

AA liikmed ja paljud nende arstid on kirjeldanud olukordi, kus depressioonis inimesele on AA-s soovitatud rohud ära visata, kuid see on toonud kaasa depressiooni tagasituleku kogu oma raskuses, viies vahel isegi enesetapuni. Oleme kuulnud ka skisofreenia, bipolaarse häire, epilepsia ja muude ravimeid vajavate haiguste all kannatavatelt liikmetelt, et heasoovlikud AA-kaaslased on neid julgustanud retseptiravimeid mitte tarvitama. Kui kuulata inimest, kellel puuduvad vajalikud teadmised, võib haige avastada, et tema haigus naaseb kogu varasema jõuga. Sageli lisandub sellele ka süütunne, sest ollakse veendunud, et „AA on tablettide vastu."

Ühtviisi väär on nii see, kui aidatakse alkohoolikul sattuda uuesti sõltuvusse mõnest uimastist, kui ka see, kui keeldutakse lubamast

alkohoolikul võtta ravimeid, mis aitavad tal oma füüsilisi või emotsionaalseid vaevusi leevendada või kontrolli all hoida.

Mõned AA liikmed, kes on vajanud ravimeid, jagavad oma kogemust:

Fran

„Iga kord, kui ma ravimite tarvitamise äkitselt lõpetasin, muutusid mu sümptomid alati hullemaks ning suitsiidsed depressioonihood tulid tagasi.“

Ma tulin AA-sse mitte ainult alkoholiprobleemi, vaid ka depressiooniga. Hakkasingi alguses jooma depressiooni leevendamiseks. Kui joomisest enam abi polnud, läksin psühhiaatri juurde, kes ravis mind antidepressantide ja rahustitega. Olles depressiooni kontrolli alla saanud, olin esimesel AA koosolekul šokeeritud, kui minult ühe esimese asjana küsiti: „Kas sa võtad tablette?”.

Kuna inimesed AA-s teadsid nüüd, et võtan tablette, siis hakati mind sellest päevast peale pidevalt ahistama, et ma „oma kargud ära viskaks“, „hakkaksin ausaks” enda vastu ja „hoiaksin psühhiaatrist eemale – AA on kõik, mida sa vajad.”

Ma kõhklesin kolm aastat, kuni ühel pärast-lõunal lõpuks kõigist ravimitest loobusin. 24 tunniga sattusin ma rännakule, millest ma polnud kindel, et kunagi naasen – rännakule täis hallutsinatsioone, paranoiat, hirmu ja kinnisideid. Pärast seda läksin taastus-ravikeskusesse.

Järgnevatel kuudel viidi mind mitmel korral haiglasse. Arstidel oli minu diagnoosi osas erimeelsusi ja minu probleemid AA rühmas jätkusid, kuna sain osadelt AA liikmetelt endiselt „meditsiinilist nõu“. Pidin valima arstide ja AA vahel. Valisin ikka ja jälle AA. Iga kord, kui ma ravimite võtmise äkitselt lõpetasin, muutusid mu sümptomid alati hullemaks ning suitsiidsed depressioonihood tulid tagasi.

Pärast enesetapukatset ja järjekordset haiglasse paigutamist võtsin ühendust uue arstiga, kes diagnoosis mul bipolaarse häire ja kirjutas mulle välja liitiumi. Ma olin küll juba teismeliseeast peale teadnud, et minuga on midagi valesti, ent bipolaarne häire tuli täieliku šokina. Nüüd aga mõistan, et see on haigus nagu iga teinegi. Minu kogukonnas toimuvad koosolekud bipolaarse häirega inimestele.

Täna on mul ravimite tarvitamise osas täiesti teistsugune suhtumine, minu üle mõistab kohut vaid minu Kõrgem Jõud ja minu jaoks pole oluline, kes teab sellest, et ma haiguse raviks liitiumi tarvitan. Ma olen teadlik, et mõned inimesed räägivad endiselt sellest, et ma „olen millegi mõju all", ent sellest pole midagi.

Ma püsin kaine tänu oma kodurühmale, tänu sammu- ja arutelukoosolekutele, ja mis kõige olulisem – oma Kõrgemale Jõule.

Julie

„Ravimite võtmise üle peaksid otsustama eelkõige alkoholismi tundev arst ja ravimeid tundev patsient."

Minu nimi on Julie ja ma olen alkohoolik. Pärast neljateist kainet aastat AA-s olen ma sügava depressiooni tõttu arsti hoole all ja võtan vastavalt tema ettekirjutusele antidepressante.

Kui ma esimest korda AA-sse tulin, pidin loomulikult kõigepealt tegelema oma alkoholismiga, mida ma ka tegin. Hakkasin oma kodurühmas aktiivseks, leidsin imelise tugiisiku ja alustasin kohe kaheteistkümne sammu praktiseerimist. Ühe esimese asjana õppisin AA-s, et pean oma probleemid üksteisest lahus hoidma, ja see aitas mind väga, sest muresid ja segadust oli mu elus tohutult.

Lõpuks sain aru, et pean silmitsi seisma paljude asjadega, sealhulgas raske lapsepõlve-traumaga. Läksin teraapiasse ja hakkasin nende teemadega tegelema. Kui muutusin suitsiidseks, soovitas terapeut mul raske

depressiooniga toimetulemiseks kasutada ravimeid. Kahjuks sattusin esmalt arsti juurde, kes ei teadnud alkoholismist midagi. Ta kirjutas mulle välja ravimi, mida ma pidasin antidepressandiks, aga mis osutus hoopis rahustiks. Pärast esimest tabletti tahtsin kohe võtta ka teise. Pidin endaga aus olema. Vaidlesin endaga tund aega, enne kui viskasin ülejäänud tabletid minema.

Seejärel pöördusin teise arsti poole, kes oli varem töötanud alkoholismi ravikeskuse juhina. Tema teadis alkoholismist meditsiinilisest vaatenurgast palju rohkem kui mina ning kirjutas mulle antidepressandi, mida ma kasutan siiani.

Kõigi nende aastate jooksul olen hoolikalt AA programmis püsinud ja olen ravimite tarvitamise osas endaga väga aus olnud. Tänu ravimitele olen saanud töötada oma probleemide juurpõhjustega ja tean, et see töö on kainena püsimiseks eluliselt tähtis.

Ma usun, et iga AA liige, kes kaalub ravimite kasutamist, peaks hankima võimalikult palju vajalikku teavet. Ja mis kõige tähtsam – ravimite võtmise üle peaksid otsustama eelkõige alkoholismi tundev arst ja ravimeid tundev patsient.

Barry

„Ma pidin oma meditsiiniliste probleemide lahendamise arstidele usaldama. Ma ei teinud seda pimesi. Vaatasime koos minu tervenemisprogrammi ja meditsiinilised vajadused pidevalt üle.“

Pärast seda, kui mind korduvalt alkoholismi ja tõsiste seedetrakti probleemide tõttu haiglasse ravile saadeti, jõudsin AA-sse psühhiaatri soovitusel, kes töötas sõjaveteranide haiglas, kus mind raviti. See arst aitas mul mõista, et alkoholism on minu peamine probleem ja minu juhitamatu elu juurpõhjus. Ma hakkasin käima haiglas toimuvatel AA koosolekutel ja jätkasin AA-s ka pärast haiglaravi lõppu.

Tänu AA-le olen juba aastaid õnnelikult kaine olnud. Esimese üheksa kainusaasta jooksul põdesin aga tsöliaakiat ning need varased aastad olid füüsiliselt väga rasked. AA-sse tulles võtsin alkoholismi tundva arsti soovitusel rahustit. Mul oli iga kuu võimalus temaga retsept üle vaadata. Võtsin ravimit kokku umbes poolteist aastat. Minu kodurühm, tugiisik ja teised AA-sõbrad toetasid mind selles, et järgin arsti juhiseid. Kuid mõnedel liikmetel oli teistsugune suhtumine. Mõned utsitasid mind rohtusid minema viskama ja „füüsilistest probleemidest mitte välja tegema". Selline nõu tekitas minus süütunnet ja pani mind halvasti tundma.

Olin kaine ühe päeva kaupa ja õppisin oma elu AA põhimõtete järgi korraldama. Retseptiravimi kogust vähendati järk-järgult ja kui olin olnud umbes poolteist aastat kaine, ei pidanud ma enam ravimit tarvitama. Teades oma haiguse olemust ning seda, kui hästi rohud mu seedetraktile mõjusid, näen ma tagantjärele, et mulle antud negatiivne nõu oli eetiliselt vastutustundetu ja isegi ohtlik. Ma pidin oma meditsiinilised probleemid usaldama arstide hooleks. Ma ei teinud seda pimesi, vaid arutasime regulaarselt üheskoos minu tervenemisprogrammi ja tervisevajadusi. Lõpuks jõudis kätte aeg, mil ma enam rahustit ei vajanud. Ma lõpetasin selle võtmise ega ole sellest ajast peale ühtki ravimit tarvitanud. Füüsilisi võõrutusnähte mul ei olnud, kuid kogesin ebamugavat psühholoogilist vajadustunnet. Rääkisin sellest oma tugiisikuga ja tänu AA programmile vabanesin selle köidikutest.

Kathy

„Ma ei tundnud enam, et püüan lihtsalt tableti abil toime tulla. Mul olid päriselt sümptomid."

Hakkasin jooma neljateistaastaselt ja suitsetasin iga päev kanepit. Kui ma poleks kanepit tarvitanud, oleksin ilmselt joonud ööpäev läbi. Kanepit suitsetades suutsin veel koolis käia, aga mitte siis, kui ainult jõin. Hiljem,

kaheksateistaastaselt, hakkasin alkoholi kõrvale tarvitama kokaiini, et vältida minestamist ja mälulünki.

Pärast keskkooli lõpetamist läksin ärikooli ja seejärel alustasin tööd raamatupidajana. Jõin ja tarvitasin endiselt narkootikume ning veetsin suure osa tööajast oma laua taga magades.

Tänaseks olen olnud 11 aastat kaine. Jõin viimast korda oma tütre teisel sünnipäeval. Korraldasime talle peo. Olin juba paar tundi enne peo algust vaadil punni lahti keeranud. Minestasin ega mäleta tänini juhtunust midagi. See šokeeris mu ema nii väga, et järgmisel päeval kutsus ta mulle kriisiabi. Mingis mõttes tundsin isegi kergendust, sest olin juba ammu mõelnud, et mind tuleks luku ja riivi taha panna – mu käitumine oli muutunud hullumeelseks. Rääkisin kriisiabitöötajatele oma joomisest ja narkootikumide tarvitamisest. Nad soovitasid mul minna võõrutusravile.

Minu toonane abikaasa ei tahtnud, et ma AA-ga mingilgi määral tegemist teeksin. Tema meelest olid AA liikmed „luuserid“. Selgitasin kriisiabitöötajatele, et võõrutusravi ei ole võimalik, sest keegi ei hoolitseks mu laste eest. Nad soovisid mulle edu ning ma pidasin üheksa päeva omapäi vastu. Suures meeleheites helistasin teenindusrühmale ja läksin koosolekule. Hakkasin regulaarselt koosolekutel käima ning rääkisin lõpuks ka abikaasale AA-st. See põhjustas küll suure tüli, kuid aja jooksul muutus meie suhe – mina muutusin tugevamaks. Kui olin olnud kaks ja pool aastat kaine, hukkus mu abikaasa mootorrattaõnnetuses. Samal õhtul läksin koosolekule, sest teadsin, et rasketel aegadel on see koht, kus ma pean olema.

Mõni aeg hiljem kohtasin Garyt, AA liiget, kellest sai mu abikaasa. Kuni selle ajani ei tundnud ma, et oleksin taastumise jooksul depressiooni põdenud. Aga pärast neljanda tütre sündi olukord muutus. Umbes aasta pärast tema sündi hakkasin end kohutavalt tundma. Käisin rohkem koosolekutel, kuid erinevalt varasemast ei aidanud see enam. Mind valdasid kurbus, raev või ükskõiksus.

Lõpuks läksin arstile. Rääkisin talle oma tervenemiprogrammist ja ta määras mulle antidepressandid. Hakkasin ravimiga tasapisi harjuma. Tundus, et see mõjus. Paari kuu pärast tundsin aga taas viha ja kurbust. Hakkasin kahtlema, kas peaksin antidepressanti edasi võtma, ja kartsin, et püüan tableti abil lihtsalt oma probleeme lahendada. Hakkasin taas rohkem koosolekutel käima ja jätkasin teenimistööga, ent tundsin end sellest hoolimata aina halvemini.

Mul tekkis tunne, et ma ei tee AA programmis piisavalt ja pingutan liiga vähe. Olin allakäigutrepil. Ühel päeval, kui sõitsin lastele järele, tekkis mul järsku tahtmine baari minna. Teisel korral vihastasin poja peale nii kohutavalt, et lõin teda vastu pead. See oli minu jaoks murdepunkt, sest ma polnud kunagi oma lapsi löönud.

Rääkisin arstiga oma murest, et kasutan ravimeid, ehkki peaksin suutma eluga iseseisvalt toime tulla. Ta andis mulle lugeda ühe paljudest küsimustest koosneva raamatukese. Küsimused meenutasid mulle meie brošüüri „Kas AA on sinu jaoks?“. Brošüüri lugemine mõjus mulle nagu tableti võtmine. Mul olid tõelised sümptomid. Ta määras mulle teise antidepressandi ja mu enesetunne läks paremaks.

Hiljuti hakkasid mu puusad kohutavalt valutama. Arst määras mulle ka selle vastu ravimi. Olen uute ravimite võtmise suhtes väga ettevaatlik. Arst määrab mulle alati alguses väga väikese annuse. Ma hindan oma kainust, seega pean kõiges arstiga nõu ja üritan olla ettevaatlik.

Richard

„Ühel päeval nägin ma reklaamitahvlit, kus oli kirjas midagi sellist: „Depressioon on aju keemiline tasakaalutus, mitte moraalne puudus.““

Olin elanud enam kui kümneaastase kainuseperioodi üsna muretult. Olin vallaline ja sain teha peaaegu kõike, mida hing ihaldas, seega oli mul palju aega AA-s käia ning see tasus end vägevalt ära. Tundsin end peaaegu kogu aeg hästi, mu karjäär läks ülesmäge ja mul oli toreda tüdruksõbra tugi. Pärast abiellumist, kui tuli kanda rohkem abikaasa rolli, tundsin endiselt rõõmu vaimse elu viljadest ja AA sõpruskonda kuulumisest.

Karjäär saavutas haripunkti, kui mulle pakuti suures ettevõttes asepresidendi kohta. Püüdsin jääda tagasihoidlikuks ja kahe jalaga maa peale. Samal ajal sündis meie perre laps, ja kui tütar sai kaheaastaseks, ootasime juba poega. Meil oli kena kodu ja hea sissetulek – kõik näis korras olevat.

Rasked ajad olid aga lähedal. Ettevõte käis kiiresti alla. Asi jõudis sinnamaani, et pidin personali arvu 80 protsendi jagu kärpima. Siis viidi mind üle vähemprestiižsemale kohale. Mõlemal lapsel avastati probleemid, millest me nende sünnihetkel midagi ei teadnud. Tundsin Jumala vastu meeletut viha. Kui olin AA heaks kõike teinud ja programm oli muutnud mu elu, miks pidi siis Jumal minu lapsi nende probleemidega karistama? Tundsin end reedetuna, raevununa ja muserdatuna. Langesin sügavasse depressiooni. Tundsin end kogu aeg väsinuna. Olin kõigi peale vihane. Vahel muutusin lausa suitsiidseks. Mõnikord ei suutnud ma koosolekutel viibida, kui teised oma õnnest või tänulikkusest rääkisid.

Kannatasin depressiooni käes peaaegu kaks aastat. Käisin psühholoogi juures. Ta üritas mind kõigest väest aidata. Vahepeal tundsingi end juba paremini. Sünge tuju ei kadunud aga kuhugi. Hakkasin uues ametis käituma nii, nagu

olin käitunud jooval ajal. Mul tekkisid vimmad, puudusin töölt ja tundsin end paranoiliselt.

Teadsin, et mul on kliiniline depressioon. Olin sellega leppinud. Arvasin, et saan sellest siiski teraapia ja AA abil võitu. Ma arvan, et üritasin tõesti siiralt. Kuid kahe aasta möödudes polnud sellest kooslusest siiski abi. Terapeut julgustas mind arsti juurde pöörduma ja ravimitest abi otsima. Olin alguses täielikult selle idee vastu, sest jooval ajal tarvitasin kõvasti ravimeid ja muid meelemürke. Minu elu oli kainena palju paremaks muutunud ja ma ei tahtnud isegi ravimite peale mõelda.

Ühel päeval nägin reklaamtahvlit, kus oli kirjas midagi sellist: „Depressioon on aju keemiline tasakaalutus, mitte moraalne puudus.“ Ma arvan, et sõna „puudus“ torkas mulle meie seitsmenda sammu tõttu eriliselt silma. Minu mõtlemine muutus tol päeval avatumaks ja ma olin nõus arstiabi kaaluma. Palvetasin selle eest ja rääkisin oma tugiisiku, terapeudi ja teiste Sõpruskonna liikmetega. Lõpuks võtsin vastu otsuse depressioonist oma raviarstiga rääkida.

Ta määras mulle alustuseks antidepressandi. Kulus küll veidi aega, kuid hakkasin end paremini tundma. Elu ei olnud enam selline igapäevane kannatus ja hakkasin taas isegi tänulikkust tundma. Olin nii rahul, et ei pannudki ravimite võtmist eriti tähele. Juba algusest peale tundsin end normaalselt – ma ei olnud „laksu all“ ega uimas.

Tänaseks tean paljusid, kelle teekond õnneliku saatuseni hõlmab antidepressantide võtmist. Antidepressandid ei ole kindlasti kõigi jaoks, kuid minu jaoks on need olnud tõeline õnnistus.

Bob

„Kolm arsti on jõudnud bipolaarse häire diagnoosis üksmeelele. Olen sellega leppinud ja mõistan nüüd, et suurema osa oma elust olen vajanud mingit laadi ravimeid.“

Psüühilised probleemid hakkasid mind vaevama juba 14-aastaselt. Ehkki teistele need välja ei paistnud, oli minu peas toimuv päris hull. Vanemate nõusolekul läksin 15-aastaselt teraapiasse ja mul diagnoositi skisofreenia. Varsti pärast seda, samuti keset teismeiga, hakkasin jooma. Ma ei joonud lõbutsemiseks ega selleks, et teistega rääkida. Vajasin alkoholi, et vaigistada valu oma peas.

Meie peres ei olnud joomine mitte ainult lubatud, vaid seda lausa julgustati. Minu esimene mäluauk tekkis perepeol. Purjus olla tundus suurepärane, sest ma ei tundnud siis midagi. Suurema osa oma joomiskarjäärist püüdsin seda kogemust korrata ja jõin 30 aastat. Enamasti jõin seni, kuni raha otsa sai, oksendasin või minestasin.

Abiellusin 19-aastaselt ja 21. eluaastaks oli meil juba kaks last. Abielu muutus vägivaldseks ja pööraseks ning lõppes mõne aasta pärast lahutusega. Pärast lahutust sattusin vaimuhaiguse tõttu kolm korda haiglasse. Samal ajal algasid mu kõige raskemad joomaperioodid ning hakkasin tarvitama ka teisi aineid, näiteks kanepit ja Quaaludesi.

Kohtasin oma teist abikaasat kõige selle keskel. Meie abielu esimesed paar aastat olid head: jõime koos, tarvitasime koos narkootikume, mängisime ja lõbutsesime. Mina hakkasin vähem jooma. Arvan, et mingil tasandil teadsin juba siis, et alkohol põhjustab mulle probleeme, ja hakkasin tahtma joomist lõpetada. Tema aga hakkas üha rohkem jooma. Tema jõudis põhja esimesena ja liitus AA-ga. Mina liitusin kaks aastat hiljem.

Kui ma AA-sse tulin, olin nii hull, et lisaks joomise lõpetamisele lasin ka oma skisofreeniaravimid tualetist alla. Esimese kahe

kainusaasta jooksul käisin 14 koosolekul nädalas ning rääkisin nii tugiisiku kui ka vaimse nõuandjaga. Töötasin ka sammudega, kuid tundsin endiselt suurt valu. Mulle meeldis AA ja mulle meeldis sõpruskond, kuid valu jäi.

Umbes kümne aasta möödudes hakkasin tasapisi stabiilsemaks muutuma. Siis aga hakkasin rohkem töötama. Töötasin kahel kohal ja õppisin samal ajal täiskoormusega kunstikoolis. Kui olin olnud 13 aastat kaine, olin taas psüühiiatria haigla jaoks küps. AA-sse tulles olin kuulnud, et me ei peaks mingeid ravimeid võtma, mistõttu ei tahtnud ma tõesti arsti juurde ega haiglasse pöörduda. Abikaasa veenis mind siiski psühhiaatri juurde minema ja too diagnoosis mul bipolaarse häire. Ta küsis, mida ma ravimite võtmise kohta arvan. Vastasin, et see ei vaimusta mind, kuid kui tema arvab, et mul on neid vaja, siis olen nõus neid võtma.

Võtsin seda ravimit kaks aastat. Seejärel määrati mulle teine ravim, mis osutus minu jaoks suureks pöördepunktiks. See ei kõrvaldanud ärevust, kuid võttis ära järsud meeleolukõikumised.

Kolm arsti on bipolaarse häire diagnoosis ühel meelel. Olen sellega leppinud ja mõistan nüüd, et suurema osa oma elust olen vajanud mingit laadi ravimeid. Aastaid oli selleks alkohol, nüüd on selleks retseptiravim. Parem võtta ravimit, mis hoiab mind stabiilsena, kui olla nii suures valus, et riskin uuesti jooma hakkamisega.

Kainena tundsin ravimite võtmise suhtes suurt sisemist vastuolu. Võitlesin selle vastu, kuid lõpuks pidin alistuma sellele, mis oli ilmselge. Ka siin tegin Esimese Sammu. Nii nagu pidin tunnistama oma jõuetust alkoholi ees, pidin tunnistama ka seda, et vajan ellujäämiseks ravimeid.

Kui olin seda ravimit neli aastat võtnud, rääkisin ühe vana olijaga AA-s. Ütlesin talle, et tunnen end ravimite võtmise pärast süüdi ja ebapiisavana. Ta avas „Anonüümsete Alkohoolikute“ suures raamatus peatüki „Arsti arvamus“, ja palus mul seda lugeda. Juba

„Suure raamatu“ kirjutamise ajal mõistsid AA asutajad, et psüühikahäiretega alkohoolikud vajavad täiendavat abi.

Olin 13 aastat ilma igasuguste ravimiteta ja kannatasin väga. Nüüd võtan psüühikahäire raviks retseptiravimeid ja teen seda arsti ettekirjutuse järgi. Mu elu on palju parem. Pean suureks õnnistuseks võimalust oma lugu teistega jagada. Uuematel liikmetel on oluline teada, et AA ei anna meditsiinilisi nõuandeid.

Mõned AA liikmed jagavad oma kogemust uimastitega

Anonüümsete Alkohoolikute programm on mõeldud alkohoolikutele, kes soovivad alkoholist vabaneda. Programm ei ole mõeldud uimastisõltuvuse raviks. Ometi on mõned AA liikmed uimasteid väärkasutanud või kuritarvitanud – sageli alkoholi asemel – sellisel määral, et see on ohustanud kainust. Seetõttu tunnevad paljud AA liikmed muret uimastite väärkasutamise pärast.

Järgnevad lood on AA liikmete kogemused, kes on tarvitanud erinevaid aineid – alates kanepist kuni valuvaigistiteni. Nad on avastanud, et alkohoolikutel on kalduvus sattuda sõltuvusse ka muudest meelemürkidest. Õnneks on nad AA kaudu leidnud kainuse ja vabanenud teadvust muutvate ainete küüsist.

Sally

„Mõistsin, et olin hakanud ärevuse leevendamiseks toetuma rahustitele, samal ajal kui teised AA-s tegelesid oma ärevusega kaheteistkümne sammu abil.“

Minu nimi on Sally ja ma olen alkohoolik. Kui ma esimest korda AA koosolekule tulin, olin juba aastaid alkohoolselt joonud ning lisaks tarvitanud rahusteid. Esimesel koosolekul

hämmastas mind teiste ausus, isiksuste mitmekesisus ja igaühe isiklik tänutunne AA programmi vastu. Koosoleku lõpuks sai mulle selgeks, et „see on tõesti võimalik“, ning nii hakkasingi Anonüümsete Alkohoolikute abil tervenema.

Käisin sellel koosolekul oma psühhiaatri soovitusel. Tundsin ränka psüühilist ja emotsionaalset ängistust ning arst oli mulle määranud rahusti, mida võtsin retsepti järgi. Omal käel ma annuseid ei muutnud.

Siiski jätkasin retsepti järgi määratud rahusti võtmist, hoolimata sellest, et olin kuulnud paljude AA liikmete kohutavaid rahusti-kogemusi — enamik neist olid leidnud, et sellised ravimid viisid tagasi joomiseni.

Kuuekuuse kainuse järel oli mul tööl kohutav päev; tundsin end hüljatuna, jäin enese-haletsuse ja ärevuse küüsi ning ei suutnud vimmadest lahti lasta. Õhtul leidsin end restoranist, kus olin varem sageli joonud, ja võtsin mitu kokteili.

See oli mulle suur löök — olin taas jooma hakanud. Ma ei tahtnud juua vaid lihtsalt puhata. Järgmisel õhtul, kui istusin kodurühma koosolekul, vaatasin ringi ja märkasin, et kõik teised näisid elavat ausalt AA programmi järgi. Esimest korda elus olin tõeliselt avatud ning otsustasin soovitusi järgida. Tõotasin endale, et räägin psühhiaatriga rahustitest loobumisest, olles veendunud, et need ravimid olid mingil moel mu tagasilangusega seotud.

Psühhiaater oli nõus retsepti tühistama. Järgmistel nädalatel ja kuudel hakkasin mõistma, et olin tõepoolest hakanud toetuma rahustitele, et nendega leevendada oma ärevust, samal ajal kui enamik kaaslasi AA-s olid õppinud oma ärevusega tegelema kaheteistkümne sammu abil. Kuigi olin käinud koosolekutel, lugenud kirjandust ja püüdnud elada AA programmi järgi, oli rahustite tarvitamine takistanud mind tõeliselt alistumast. Olin sageli eemalolev ja eraldunud; püüdnud oma tundeid kontrollida samamoodi, nagu olin varem püüdnud kontrollida oma

joomist. Rahustitest loobumine osutus alkoholismist tervenemise möödapääsmatuks eelduseks. Täna olen tänu AA programmile õppinud elama ilma meeleolu muutvaid ravimeid tarvitamata.

Mul ei ole olnud alati kerge enda vastu aus olla, pöörduda Kõrgema Jõu poole ja alistada oma enesekeskset tahet, kuid olen elav tõestus selle kohta, et see tasub ennast ära.

Randall

Ma olin küll joomisest loobunud, ent tarvitasin narkootikume edasi, kuni lõpetasin psühhiaatriahaiglas.“

Minu nimi on Randall ja ma olen alkohoolik. Ehkki olin joomise lõpetanud, tarvitasin oma esimese kaheksa AA-aasta jooksul narkootikume edasi, kuni lõpetasin psühhiaatriahaiglas. Olen AA-s kaine olnud ja pole nüüdseks üle kolme aasta narkootikume tarvitanud, kuid esimesel aastal arvasin, et ma ei saa enam kunagi tervet mõtlemist tagasi. Hirmud ei andnud mulle hetkekski rahu ja olin kindel, et need ei vähene kunagi. Aga on vähenenud. Ma tervenen.

Viimastel joomisaastatel hakkasin tarvitama mitmesuguseid narkootikume. Püüdsin nende abil oma joomist kontrolli all hoida, kuid need ei toiminud kuigi hästi ega ka kuigi kaua. 27-aastaselt läksin alkoholismi rehabilitatsioonikeskusesse, kus personal teistest narkootikumidest eriti ei rääkinud.

Pärast ravikeskusest lahkumist üllatas mind, kui läksin AA koosolekule ja avastasin, et liikmed räägivad ka narkootikumidest. Esimeses rühmas, kus käisin, oli sõnum selge – ära joo ega tarvita narkootikume. Mina aga olin oma alkoholismi tähenduse osas kindlal seisukohal: see tähendas, et ma ei tohi alkoholi juua, punkt. Lõpuks leidsin rühma, kus liikmed suhtusid narkootikumide tarvitamisse vabameelsemalt. Rääkisin oma tarvitamisest vähem ning

sõbrustasin liikmetega, kellele samuti meeldis narkootikume tarvitada.

Esimese AA-aasta lõpuks olin otsustanud hallutsinogeenidest loobuda. Iga tarvitamine kujunes halvaks tripiks ja ma teadsin, et need ei lähe enam paremaks. Kanepist loobumiseks ei näinud ma aga mingit põhjust.

Aja möödudes suitsetasin üha rohkem ja jäin AA-st üha kaugemale. Lõpetasin oma tugiisikule helistamise. Ükshaaval otsustasid liikmed, kellega olin koos pilve tõmmanud, lõpetada, ja olin taas üksi.

Lõpuks sattusin psühhiaatriahaiglasse. Mu arst soovitas mul helistada oma endisele AA tugiisikule ja rääkida talle, mis minust on saanud. Tugiisik suunas mind õrnalt tagasi AA juurde.

Nüüd näen, et kui ma esimest korda AA-sse tulin, hakkasin kohe endale sisendama, et olen teistsugune. „Võib-olla nemad ei saa kanepit suitsetada, aga mina saan.“ „Mida nemad narkootikumidest teavad? Nad isegi ei tarvita neid.“ Ja aeglaselt, kuid kindlalt tõmbas kanep mind tagasi sellesse üksilduseauku, millest olin saanud korraks välja kiigata. Nagu alkohol, mis algul lubas mu eraldatusele lõpu teha, kuid lõpuks minu vastu pöördus, viis ka kanep mind tagasi kõledasse üksindusse. Aga täna ei ole ma enam teistsugune ja ma ei ole enam üksi.

Täna olen tänulik, et saan AA-s kaine olla, ja olen tänulik oma rühma liikmetele, kes kuulasid mind piisavalt kaua, et sain hakata mõistma, et olen samasugune alkohoolik nagu nemadki.

Ann

„Võtsin unetableti ja mäletan väga selgelt, et tundsin end sama purjus nagu kunagi alkoholi juues.“

Minu nimi on Ann ja ma olen alkohoolik. Esimestel joomisaastatel kimbutas mind kehaline tervisehäda, mis oli üks põhjusi, miks sattusin retseptiravimitest sõltuvusse. Mulle

soovitati küll operatsiooni, kuid lükkasin selle edasi. Alkoholism süvenes ja mul oli üha keerulisem eristad alkoholist tingitud valu kehalisest valust.

Neil aastatel uhkustasin, et suudan mõneks nädalaks joomisest loobuda. Selle aja jooksul võtsin vabalt kättesaadavaid valuvaigisteid — osa retseptiravimina, osa käsimüügist. Lisaks kasutasin rahusteid. Ma ei pidanud ennast tablettidest sõltuvaks, sest minu „rohi“ oli alati olnud pool klaasi brändit!

Kui AA-sse jõudsin, oli operatsiooni vajadus endiselt päevakorral, aga kogu mu tähelepanu kulus kaineks saamisele ja lükkasin selle otsuse jälle edasi. Esimestel kainuskuudel rääkisin koosolekutel ennastõigustavalt, kuidas annan oma tahte Jumala hoolde, ja siis läksin tualetti ning võtsin valuvaigisti. Alguses harva, hiljem üha sagedamini. Peagi taipasin, et need väikesed tabletid olid sama salakavalad, segadusttekitavad ja võimsad nagu alkohol.

Ühel õhtul, pärast kihluse purunemist, valdas mind sügav hingevalu. Võtsin unetableti ja mäletan väga selgelt, et tundsin end sama purjus nagu kunagi alkoholi juues. Läksin koju, jõin palju vett ja mitu tassi musta kohvi. See kogemus meenutas hirmuäratavalt joomist. Tänan Jumalat, et sain selle õppetunni kätte juba kainuse varajases faasis. Mõistsin lõplikult, et ma ei suuda ühegi meeleolu muutva ainega toime tulla.

AA KAKSTEIST SAMMU

1. Tunnistasime, et olime jõuetud alkoholi ees – et meie elud olid muutunud juhitamatuks.
2. Hakkasime uskuma, et mingi meist suurem Jõud võib taastada meie terve mõtlemise.
3. Otsustasime anda oma tahte ja elu Jumala hoolde, nii nagu meie Teda mõistsime.
4. Viisime läbi enda põhjaliku ja kartmatu moraalse inventuuri.
5. Tunnistasime Jumalale, iseendale ja mõnele teisele inimesele oma vigade tõelist olemust.
6. Olime täiesti valmis selleks, et Jumal kõrvaldaks kõik need meie iseloomuvead.
7. Palusime Teda alandlikult, et ta kõrvaldaks meie puudused.
8. Koostasime nimekirja kõigist inimestest, kellele olime kahju teinud, ja saavutasime valmisoleku see kahju neile kõigile heastada.
9. Hüvitasime neile inimestele otseselt, kui see oli võimalik, välja arvatud juhtudel, kui oleksime sellega kahjustanud neid või teisi.
10. Jätkasime isikliku inventuuriga ja kui olime milleski eksinud, tunnistasime seda otsekohe.
11. Püüdsime palve ja meditatsiooni kaudu täiustada oma teadlikku sidet Jumalaga, nagu meie Teda mõistsime, paludes vaid arusaamist Tema tahtest meie suhtes ning jõudu selle elluviimiseks.
12. Olles nende sammude tulemusena kogenud vaimset ärkamist, püüdsime kanda seda sõnumit teiste alkohoolikuteni ning järgida neid põhimõtteid kõigis oma tegemistes.

AA KAKSTEIST TRADITSIOONI

1. Meie ühine hüvang peaks olema esikohal; isiklik tervenemine sõltub AA ühtsusest.
2. Meie rühma eesmärgi jaoks on vaid üks ülim autoriteet – armastav Jumal sellisena, nagu Ta ilmutab end meie rühma südametunnistuses. Meie juhid on vaid usaldatud teenijad – nad ei valitse.
3. AA liikmesuse ainus nõue on soov joomine lõpetada.
4. Iga rühm peaks olema iseseisev, välja arvatud küsimustes, mis puudutavad teisi rühmi või AA-d tervikuna.
5. Igal rühmal on vaid üks põhiline eesmärk – kanda sõnum veel kannatava alkohoolikuni.
6. AA rühm ei tohiks kunagi toetada, rahastada või laenata AA nime ühelegi temaga seotud organisatsioonile või kõrvalisele asutusele, et raha, omandi või mõjuvõimu küsimused ei juhiks meid põhilisest eesmärgist kõrvale.
7. Iga AA rühm peaks olema täielikult isemajandav ja keelduma välistest toetustest.
8. AA peaks alati jääma mitteprofessionaalseks, kuid võib kasutada palgalisi spetsialiste.
9. AA ei tohiks kunagi organiseeruda, kuid me võime luua nõukogusid või toimkondi, kes vastutavad otseselt nende ees, keda teenivad.
10. AA-l puudub arvamus kõrvaliste asjade kohta; seega ei tohiks AA nime segada avalikesse vaidlustesse.
11. Meie suhted avalikkusega põhinevad pigem külgetõmbavusel kui reklaamil; meil tuleks alati hoida isiklikku anonüümsust suhtlemisel ajakirjanduse, raadio või filmindusega.
12. Anonüümsus on kõigi meie Traditsioonide vaimne vundament, mis tuletab alati meelde, et põhimõtted on isikutest tähtsamad.

Ühtsuse deklaratsioon

Seda võlgneme AA tulevikule:
seada esikohale meie ühine heaolu,
hoida meie sõpruskond ühtsena.
Sest AA ühtsusest sõltuvad meie elud
ja nende elud, kes veel tulevad.

Mina vastutan...

Kui ükskõik kes, ükskõik kus abi otsib,
tahan, et AA käsi oleks alati olemas.
Ja selle eest ma vastutan.