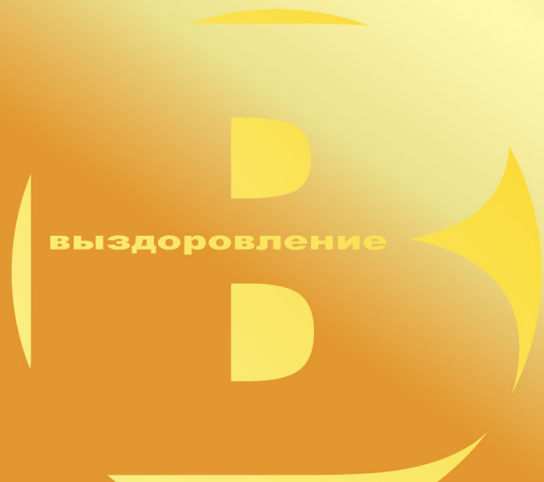


Члены АА - о лекарствах и других наркотиках

одобрено Генеральной Конференцией
по обслуживанию А. А.



Анонимные Алкоголики © - это содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма.

- Единственное условие для членства в АА - это желание бросить пить.. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы содержим себя сами благодаря нашим добровольным пожертвованиям.
- АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; стремится не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.
- Наша главная цель - оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

*@ AA Grapevine, Inc.
Перепечатано с разрешения*

Copyright © 1984
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

*Mail Adress: Box 459 Grand Central Station
New York, NY 10163*

www.aa.org

Все права сохраняются за их владельцем
Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:
129128, Москва 128, а/я 33.
Напечатано в России

www.foaa.ru

Члены АА-
о лекарствах
и других наркотиках

Программа Анонимных Алкоголиков предназначена для тех алкоголиков, которые стремятся к свободе от алкогольной зависимости. Она не является программой, направленной против лекарственных средств или наркотиков. Однако некоторые члены АА злоупотребляют медицинскими препаратами или наркотиками, часто пытаясь подменить ими алкоголь, так что это создает угрозу достижению и поддержанию трезвости. Подобные случаи и вызывают у всех членов АА озабоченность так называемой «проблемой таблеток».

Сообщение группы врачей, являющихся членами АА

Поскольку предмет обсуждения относится к тем вопросам, которые глубоко вторгаются в область медицины, подготовить эту брошюру предложили группе врачей, являющихся членами АА.

Опыт некоторых членов АА показывает, что злоупотребление лекарствами может поставить под угрозу обретение и поддержание трезвости.

Однако некоторым членам АА для лечения тех или иных серьезных заболеваний необходимо принимать прописанные им лекарства. Опыт показал, что эти проблемы можно свести к минимуму, если тщательно соблюдать следующие рекомендации:

- 1. Помните, что у вас как у выздоравливающего алкоголика автоматической реакцией на неприятные ощущения будет стремление снять их с помощью химических веществ и принимать препараты в больших количествах, чем их обычно прописывают медики. Старайтесь найти способы справиться с повседневными болячками и неважным самочувствием без использования химии.*
- 2. Помните, что наилучшей защитой от срывов, связанных с употреблением лекарств, будет активное участие в Программе выздоровления АА.*
- 3. Ни один член АА не должен заниматься лечением и самолечением.*
- 4. Будьте совершенно честны перед собой и своим врачом относительно употребления лекарств.*
- 5. В случае сомнений посоветуйтесь с врачом, имеющим реальный опыт в лечении алкоголизма.*
- 6. Будьте откровенны о своем алкоголизме с каждым врачом или дантистом, к которому обращаетесь за советом. Такое доверие вызывает уважение и лучше всего помогает врачу в его работе.*
- 7. Немедленно сообщите врачу, если начнете испытывать побочные эффекты от прописанных лекарств.*
- 8. Подумайте о консультации у другого врача, если ваш лечащий врач не способен распознать, либо отрицает особую восприимчивость алкоголиков к седативным препаратам, транквили-затарам или стимулирующим веществам.*
- 9. Дайте своему врачу несколько экземпляров этой брошюры.*

В этой брошюре вы познакомитесь как с некоторыми рекомендациями, сформулированными врачами, и с опытом, которым делятся несколько членов АА.

С самых первых дней существования АА стало ясно, что многие алкоголики имеют предрасположенность к физиологической или психологической зависимости не только от алкоголя, но и от других веществ, воздействующих на сознание. Трагические случаи следовали один за другим, когда люди тратили массу сил на обретение трезвости только для того, чтобы у них возникли не менее серьезные проблемы с другими наркотиками. Раз за разом члены АА описывали пугающие эпизоды, когда их трезвость подвергалась угрозе.

Их опыт наводит на мысль, что, хотя барбитураты или транквилизаторы (такие, как элениум, валиум, мепробаматы и т. п.), принимаемые строго по назначению врача, безопасны для большинства неалкоголиков, для алкоголиков могут оказаться пагубными. Правда и то, что эти вещества вызывают столь же опустошающую зависимость, как и зависимость от алкоголя.

Даже те многочисленные члены АА, которые принимали лекарства, отпускаемые без рецепта, и считали их безопасными, обнаружили склонность алкоголиков снова попадать в зависимость. Члены же АА, употреблявшие наркотики — от марихуаны до героина, обнаружили склонность алкоголиков к передозировке. Список можно продолжить, и он станет длиннее по мере разработки новых препаратов.

Причины этой склонности к приобретению новой зависимости различны. В некоторых случаях препарат действует на организм тем же способом, что и алкоголь. Это касается барбитуратов, валиума, элениума и других лекарств, обладающих седативным воздействием. Организм алкоголика уже приспособился к употреблению седативных веществ, и, если принимать их без предосторожностей, может развиться разрушительная зависимость. Использовать лекарства и медицинские препараты для снятия напряжения становится почти автоматической реакцией для многих алкоголиков.

Несколько членов АА делятся опытом употребления лекарств

История Салли

«Я поняла, что надеялась на транквилизаторы и на то, что обрету с их помощью такую же защиту от чувства тревоги, какую большинство моих друзей из АА обрели с помощью Двенадцати Шагов».

Меня зовут Салли, и я алкоголичка. Когда я пришла на свое первое собрание АА, за душой у меня были долгие годы беспробудного пьянства и несколько лет употребления прописанных мне транквилизаторов. Тогда, в первый раз, я была глубоко потрясена тем, какие эти люди разные, их честностью и их личной благодарностью Программе АА. К концу собрания мне стало ясно, что «это можно сделать», и я, преисполнившись надеждами, начала свое выздоровление в Анонимных Алкоголиках.

Я пришла в АА по совету своего психиатра. Мои душевные и эмоциональные мучения были достаточно жестокими, и врач выписал мне транквилизатор, который я и принимала по его назначению. Я никогда не устанавливала дозировку самостоятельно. По одному дню я не поднимала свою первую рюмку. Точно в соответствии с рассказами других членов АА моя жизнь начала приобретать больший смысл, и я испытывала глубочайшую благодарность за то, что мое пьянство осталось позади. Я продолжала принимать транквилизатор согласно предписаниям врача, несмотря на то, что слышала рассказы многих членов АА о страшном опыте применения таких препаратов, неизменно подтверждавшем, что подобное лечение ведет к срыву.

После шести месяцев трезвости у меня на работе выдался кошмарный день, и я чувствовала себя жестоко обиженной во всех отношениях. Переполненная жалостью к себе и тревогой, я всеми мыслимыми способами пыталась избавиться от своих обид. Но на ум не приходило ни чего-то толкового из того, что я почерпнула из психотерапии, ни чего-то подходящего из когда-либо услышанного в АА.

К концу дня я очутилась в ресторане, где частенько напивалась прежде, и дело кончилось несколькими «мартинами».

Тот факт, что я снова напилась, оказался для меня оглушительным ударом. Мне и впрямь хоте-лось не выпить, а расслабиться. На следующий вечер на собрании моей родной группы я оглядела комнату, и мне пришло в голову, что здесь все честно живут по Программе, - все, кроме меня. Первый раз в своей жизни я честно открыла свой разум и решила следовать рекомендациям. Я по-обещала себе, что поговорю с психиатром о необходимости прекратить прием транквилизаторов, поскольку была убеждена, что каким-то образом эти лекарства имеют отношение к моему срыву.

Мой психиатр охотно согласился аннулировать рецепт. Я поняла, что уповала на транквилизаторы и на то, что обрету с их помощью такую же защиту от чувства тревоги, какую большинство моих друзей из АА обрели с помощью Двенадцати Шагов. Мне стало ясно, что, хотя я и посещала большое количество собраний АА, читала литературу, и старалась свести в единое целое себя и образ жизни в АА, употребление транквилизаторов мешало мне по-настоящему признать свое бессилие. На самом деле я оставалась совершенно в стороне и отдельно от других, пытаюсь контролировать свои чувства точно так же, как я уже пыталась контролировать свое употребление спиртного. Прекращение приема транквилизаторов стало поворотным пунктом в процессе моего исцеления от алкогольного недуга. Благодаря Программе АА я научилась жить спокойно, без каких бы то ни было психотропных лекарств.

И хотя не всегда легко быть честной перед самой собой, обращаться к своей Высшей Силе и отказываться от своеволия, я воспринимаю себя как живой пример того, что овчинка вполне стоит выделки!

История Рэнделла

«Хотя я и перестал пить, я продолжал употреблять наркотики и травку, и закончилось это психиатрической больницей».

Меня зовут Рэнделл, и я алкоголик. Хотя я и перестал пить, однако на протяжении первых восьми лет в АА я продолжал употреблять наркотики и марихуану. Закончилось это психиатрической больницей. Теперь, являясь членом «Анонимных Алкоголиков», я остаюсь

трезвым и чистым более трех лет, но в течение первого года я думал, что так и останусь душевнобольным. Мои страхи были безжалостными, и я был уверен, что они никогда не уменьшатся. Но они уходят, и мне становится все лучше и лучше.

В последние пару лет моего пьянства я начал употреблять наркотики - ЛСД мескалин и ма-рихуану. Какое-то время я пытался с помощью наркотиков контролировать употребление алкоголя, но мне это удавалось не слишком хорошо, да и ненадолго. Когда мне было 27 лет, я обратился в реабилитационный центр для алкоголиков, где лечебный персонал не рассказывал о других препаратах.

Выйдя из этого центра, я удивился, когда на собрании Анонимных Алкоголиков обнаружил членов АА, разговаривающих о наркотиках. Смысл того, о чем говорили на первом же собрании той группы, куда я попал, был ясен: не пить и не употреблять наркотики.

Но мне ведь было ясно и то, что означает **мой** алкоголизм: мне нельзя только пить, и точка. В конце концов я нашел группу, члены которой с большей симпатией относились к употреблению наркотиков, научился меньше об этом говорить и искал других членов АА, которым также нравилось ловить «кайф» от наркотических средств. К концу моего первого года в АА я решил бросить галлюциногены. Все мои «улеты» были отвратительными, и я понимал, что лучше они никогда уже не станут. Но я не видел причины не курить «травку».

Время шло, я курил все больше и больше и все дальше отходил от АА. Я перестал звонить своему наставнику. Один за другим члены АА, с которыми я ловил «кайф», принимали решение остановиться, и я опять остался совершенно один.

Закончилось все психиатрической больницей. Лечащий врач предложил мне позвонить моему старому наставнику по АА и объяснить, что со мной произошло. И тот мягко подтолкнул меня обратно в сторону АА. Теперь-то мне понятно, что, впервые попав в АА, я сразу же начал убеждать себя, что я другой: «Может, это им нельзя курить травку, а вот мне - можно. Да что они знают о наркотиках? Они никогда их не употребляли». И «травка» медленно, но верно толкала меня назад, именно в ту яму полной отчужденности, из которой я только - только выглянул. Подобно алкоголю, который сначала обещал покончить с моим одиночеством, но в конце концов обернулся против меня, марихуана привела меня обратно в безлюдную пустыню. Но сегодня я уже не «другой», и я не одинок.

Сегодня я счастлив быть трезвым в АА и благодарен членам своей группы, которые терпеливо слушали меня в течение долгого време-

ни, - достаточного для того, чтобы я начал понимать, что я точно такой же, как они.

История Энн

«Я приняла таблетку снотворного и живо помню, как ощутила себя такой же пьяной, как если бы выпила».

Меня зовут Энн, и я алкоголичка. В те годы, когда я пила, у меня были проблемы с физическим здоровьем, что в определенной степени способствовало возникновению моей зависимости от прописываемых мне лекарств. Хотя мне и рекомендовали хирургическое лечение, я его откладывала. По мере развития алкоголизма я уже не могла определить, где начиналась боль из-за моего пьянства, а где кончалась боль из-за моего физического недуга. В годы пьянства у меня наступали периоды, когда я хвасталась, что «могу мигом завязать», и переставала пить на пару недель. В это время я сразу же начинала принимать все имевшиеся обезболивающие и прописанные, и купленные без рецепта, а для успокоения еще и транквилизаторы. Я не считала, что завишу от таблеток, так как моей «настоящей дозой» всегда оставалось полбокала бренди.

После прихода в АА я все равно нуждалась в операции, но поскольку полностью была занята достижением трезвости, то отложила решение этого вопроса. В течение моих первых трезвых месяцев я с уверенностью в своей правоте говорила на собраниях о препоручении своей жизни и воли Богу, как я Его понимала, а затем шла в туалет и глотала болеутоляющую таблетку. Шли недели, я продолжала то и дело глотать маленькие таблетки, но вскоре обнаружила, что эти, с виду крохотные, обезболивающие и транквилизаторы точно такие же хитрые, властные и сбивающие с толку, как и бутылка.

Однажды вечером, испытывая сильную душевную боль из-за расторгнутой помолвки, я приняла таблетку снотворного. Отчетливо помню, как ощутила себя точно такой же пьяной, как если бы выпила. Я уединилась в квартире, пила воду и много черного кофе, ощущая, что вся обстановка в целом сильно напоминает употребление алкоголя. Слава Богу, что этот урок был преподнесен мне на самом раннем этапе моей трезвости, и я раз и навсегда осознала, что не способна справиться ни с одним из психотропных препаратов.

Однако некоторым алкоголикам лекарственные препараты необходимы...

В то же время, наряду с пониманием этой опасной склонности к попаданию в новую зависимость, мы осознаем и то, что алкоголики могут страдать и другими заболеваниями. Некоторым из нас пришлось справляться с депрессиями, способными довести до самоубийства; шизофренией, при которой иногда требуется госпитализация; маниакальной депрессией и другими психическими и соматическими заболеваниями. Среди нас также есть эпилептики, люди со слабым сердцем, больные раком, аллергией, гипертонией и многими другими серьезными физическими недугами.

Из-за сложностей, испытываемых многими алкоголиками и возникающих в результате применения лекарств, некоторые члены АА считают, что в АА никто не должен принимать никаких медицинских препаратов. Хотя такая позиция несомненно предотвращает срывы у некоторых людей, для других она означает катастрофу.

Члены АА и многие из лечащих врачей описывают ситуации, когда в АА пациентам с депрессией советовали выбросить таблетки, после чего болезнь возвращалась со всеми своими осложнениями и порой заканчивалась самоубийством. Мы также слышали от шизофреников, от людей, страдающих маниакальной депрессией, от эпилептиков и других больных, которым требовались лекарства, как друзья по АА из добрых побуждений отговаривали их от приема медицинских препаратов, прописанных врачами. К сожалению, последовав советам не специалистов, они обнаруживали, что болезнь возвращается со всей своей прежней остротой. Ко всему прочему, они испытывали еще и чувство вины, так как их убедили, что «АА выступает против таблеток».

Становится ясно, что точно так же, как было бы неверным провоцировать или поддерживать кого-либо из алкоголиков в приеме лекарства, от которого тот может попасть в зависимость, в равной степени было бы неверным лишать его лекарства, которое облегчает или лечит другие физические или эмоциональные недуги.

Некоторые члены АА, которым требовалось лечение медицинскими препаратами, делятся с нами опытом

История Фрэн

«Каждый раз, когда я резко прекращала прием своих лекарств, мне становилось хуже, и депрессии с мыслями о самоубийстве возвращались снова».

Я пришла в АА не только с алкогольной проблемой, но и с проблемой депрессии. И пить я начала, чтобы облегчить ее. Когда же алкоголь перестал помогать, я пошла к психиатру, и он назначил мне антидепрессант и транквилизатор. И когда моя депрессия уже была под контролем,

на первом же моем собрании АА я была совершенно ошарашена одним из вопросов, которые мне задали: «А не принимаешь ли ты таблетки?»

С того самого момента, как люди в АА узнали, что я принимаю «колеса», с этого же дня я только и слышала раздраженные поучения типа «когда ты перестанешь пользоваться костылями», «будь честной перед самой собой» или «брось ты этого психолога, АА — это все, что тебе нужно».

Зная о том, что за глаза меня зовут «таблеточницей», я три года склонялась то к одному, то к другому решению, пока в один прекрасный день не прекратила пить все таблетки. Не прошло и 24 часов, как я отправилась в такое путешествие, что уже, было, засомневалась, вернусь ли я оттуда вообще, - из путешествия в дебри галлюцинаций, паранойи, нарастающего страха, разрушения личности и навязчивых состояний. И тогда я обратилась в реабилитационный центр.

В последующие месяцы меня госпитализировали много раз. Врачи расходились во взглядах по поводу моего диагноза, а у меня снова начались проблемы в группе из-за «медицинских советов», что я получала от других членов АА. Мне постоянно приходилось выбирать между врачами и АА, и время от времени я выбирала АА. И

каждый раз, когда я резко прекращала прием лекарств, мне становилось хуже, и на меня снова накатывала депрессия с мыслями о самоубийстве.

После попытки покончить с собой и очередной госпитализации я все же связалась еще с одним врачом, который поставил мне диагноз «маниакальная депрессия» и прописал литий. Даже несмотря на то, что еще с подросткового возраста я знала, что со мной что-то не так, услышать о маниакальной депрессии для меня оказалось полнейшим шоком. Однако теперь я понимаю, что это просто еще одна болезнь, и у нас в округе есть специальные группы для тех, кто ею страдает.

Сегодня у меня совершенно другое отношение к приему лекарств. У меня есть только один судья – мой Бог, и на самом деле не имеет никакого значения, даже если кто-то и знает, что от своей болезни я принимаю литий. Знаю, некоторые люди будут по-прежнему твердить, что я «на чем-то сижу», но это их дело.

Я остаюсь трезвой сегодня с помощью собраний по Шагам и собраний на разные другие темы, с помощью собраний для алкоголиков, принимающих лекарства, и, что важнее всего, с помощью моей Высшей Силы.

История Джулии

«Конечно же, вопрос о применении лекарства должен решаться прежде всего между врачом, который знает об алкоголизме, и пациентом, который знает о действии лекарства».

Меня зовут Джулия, и я алкоголичка. Я трезвая в АА уже четырнадцать лет. Из-за сильной депрессии я лечусь у врача и принимаю выписанный мне антидепрессант.

Когда я впервые пришла в АА, то самым главным, чем мне пришлось заниматься, был, конечно же, мой алкоголизм, - что я и делала. Я стала активным членом своей группы, получила чудесную наставницу и сразу же начала применять Двенадцать Шагов в своей жизни. Одно из первых, что я узнала в АА, - мне необходимо разделять свои проблемы. И знать это было полезно, так как в голове у меня их было великое множество.

Со временем мне стало ясно, что существует множество такого, с чем мне еще предстоит разобраться, включая последствия перене-

сенного в детстве жестокого насилия. И так, я обратилась к терапевту и начала работать с этой проблемой. Когда у меня появилась склонность к самоубийству, врач выписал лекарство, чтобы помочь мне справиться с жестокой депрессией. К сожалению, мой первый консультант был врачом, ничего не знавшим об алкоголизме. Я получила лекарство, которое считала антидепрессантом, и лишь позднее узнала, что это был транквилизатор. Я выпила таблетку, и мне сразу же захотелось еще. Мне пришлось быть честной. Но прежде чем выкинуть его, я битый час спорила сама с собой.

Затем я спросила мнение врача, бывшего главой реабилитационного центра по алкоголизму. С медицинской точки зрения ей об алкоголизме было известно гораздо больше меня. Она мне и выписала антидепрессант, который я принимаю и сейчас.

Конечно же, в течение всего этого времени я оставалась в Программе АА и была как можно более честной перед собой касаясь приема лекарства. Препарат дал мне возможность работать над корнями моих проблем, и я знаю, что эта работа существенно важна для того, чтобы я оставалась трезвой.

Думаю, для любого человека в Программе, задающегося вопросом, пользоваться ли ему лекарствами, очень важно получить всю имеющуюся информацию, прежде чем принять решение. Конечно, решение о применении препаратов прежде всего должно приниматься совместно: врачом, который информирован об алкоголизме, и пациентом, который информирован о лекарствах.

История Барри

«В отношении своего здоровья я должен доверять врачам, но не слепо, а регулярно сверяя схему лечения с потребностями организма в лекарствах».

Меня зовут Барри, и я алкоголик. После нескольких госпитализаций по поводу алкоголизма и серьезных желудочно-кишечных проблем я, по совету психиатра, пришел из госпиталя ветеранов армии, где лечился, в АА.

Этот доктор помог мне осознать, что алкоголизм является моей основной проблемой и корнем полностью неуправляемой жизни. Я посещал собрания АА в госпитале и, продолжал посещать после выписки.

Теперь у меня уже годы счастливой и трезвой жизни в АА, но в течение первых девяти лет моего выздоровления я страдал от кишечного заболевания и, был в эти первые годы физически немощен.

Когда я пришел в АА, я принимал транквилизаторы под руководством врача, знавшего об алкоголизме. Ежемесячно у меня была возможность вместе с ним пересмотреть назначения. Я продолжал принимать препарат года полтора, и моя группа АА, мой наставник и добрые друзья по АА выступали в поддержку назначений моего врача. Но было и меньшинство, не проявлявшее такого понимания. Некоторые из них призывали меня выбросить таблетки и «вообще не забивать себе голову физическими болезнями». Эти запрещающие советы вызывали чувство вины и эмоциональное беспокойство.

Я оставался трезвым по одному дню и учился применять принципы АА в своей жизни. Доза выписанного препарата постепенно снижалась, и к тому времени, когда у меня было приблизительно полтора года трезвости, оказалось, что в медикаментах я больше не нуждаюсь.

Оглядываясь на прошлое и зная о природе моего физического заболевания и о преимуществе лекарств, для восстановления моего желудочно-кишечного тракта, я бы счел те запрещающие советы, что получал, этически безответственными и опасными. В отношении своего здоровья я должен доверять врачам, но не слепо, а регулярно сверяя схему своего лечения с потребностями организма в лекарствах. Настало время, и выписанный транквилизатор стал больше не нужен. С тех пор я не принимал ни этот препарат, ни какой бы то ни было еще. Физической тяги у меня не было, но я испытывал психологическую тягу, и это было неприятно. Я поделился проблемой со своим наставником и, применил Программу АА, чтобы освободиться и от этих оков.

Краткие итоги

Опыт показал, что эти проблемы можно свести к минимуму, если тщательно следить за соблюдением следующих рекомендаций:

- 1. Помните, что у вас как у выздоравливающего алкоголика автоматической реакцией на неприятные ощущения будет стремление снять их с помощью химических веществ и принимать препараты в больших количествах, чем их обычно прописывают медики. Старайтесь найти способы справиться с повседневными болячками и неважным самочувствием без использования химии.*
- 2. Помните, что наилучшей защитой от срывов, связанных с употреблением лекарств, будет активное участие в Программе выздоровления АА.*
- 3. Ни один член АА не должен заниматься лечением и самолечением.*
- 4. Будьте совершенно честны перед собой и своим врачом относительно употребления лекарств.*
- 5. В случае сомнений посоветуйтесь с врачом, имеющим реальный опыт в лечении алкоголизма.*
- 6. Будьте откровенны о своем алкоголизме с каждым врачом или дантистом, к которому обращаетесь за советом. Такое доверие вызывает уважение и лучше всего помогает врачу в его работе.*
- 7. Немедленно сообщите врачу, если начнете испытывать побочные эффекты от прописанных лекарств.*
- 8. Подумайте о консультации у другого доктора, если ваш лечащий врач не способен распознать либо отрицает особую восприимчивость алкоголиков к седативным препаратам, транквилизаторам или стимулирующим веществам.*
- 9. Дайте своему врачу несколько экземпляров этой брошюры.*

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.
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 изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимаем 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.

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков

1. *Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.*
2. *В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.*
3. *Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить.*
4. *Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.*
5. *У каждой группы есть лишь одна главная цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.*
6. *Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.*
7. *Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.*
8. *Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.*
9. *Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.*
10. *Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.*
11. *Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.*
12. *Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.*

Двенадцать Принципов Всемирного Обслуживания

1. *В делах всемирного обслуживания АА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Сообщества.*
2. *Конференция по общему обслуживанию АА в своей всемирной деятельности по реализации почти каждой практической цели стала активным выразителем коллективного сознания всего нашего Общества.*
3. *Для обеспечения эффективного руководства нам следует наделять каждый элемент структуры обслуживания АА: Конференцию, Совет обслуживания и его корпорации обслуживания, штатных работников, комитеты, и руководителей – традиционным «Правом принимать решения».*
4. *На всех уровнях ответственности мы обязаны соблюдать традиционное «Право на участие», предоставляя работникам право участвовать в голосовании в разумном соответствии с исполняемыми ими обязанностями.*
5. *Во всей нашей структуре обслуживания должно действовать традиционное «Право на обжалование» с тем, чтобы мнение меньшинства было услышано, а личные жалобы внимательно рассматривались.*
6. *Конференция признает необходимым, чтобы в большинстве дел по всемирному обслуживанию АА основная инициатива исходила и соответствующая ответственность разделялась попечителями – участниками Конференции, действующими как Совет по общему обслуживанию АА.*
7. *Устав и Положение о Совете по общему обслуживанию АА являются юридическими документами, которые уполномочивают попечителей возглавлять и вести дела по всемирному обслуживанию АА. Устав Конференции не является документом, имеющим юридическую силу; традиции и деньги АА обуславливают действительность Устава.*
8. *В вопросах общей политики и финансов попечители являются главными плановиками и распорядителями. Они осуществляют попечительский надзор за постоянно действующими службами, имеющими отдельный статус корпораций, посредством их права выбирать всех директоров этих подразделений.*
9. *Хорошие руководители служб на всех уровнях совершенно необходимы для нашей дальнейшей и 1076 деятельности и безопасности. Попечители обязательно должны брать на себя основ-*

ное руководство всемирным обслуживанием АА, которое некогда осуществлялось основателями АА.

- 10. Необходимо, чтобы всякая служебная обязанность подкреплялась соответствующими ей служебными полномочиями, пределы которых всегда должны быть четко определены.*
- 11. Попечители всегда должны работать с наилучшими комитетами, директорами корпораций обслуживания, руководителями, штатными работниками и консультантами. Состав комитетов, квалификация, порядок назначения на должность, права и обязанности этих работников всегда будут являться предметом серьезной заботы.*
- 12. Конференция должна соблюдать дух Традиций АА, проявляя при этом заботу о том, чтобы Конференция никогда не становилась местом опасного сосредоточения богатства или власти; чтобы благоразумным финансовым принципом было поддержание общей суммы собранных денежных фондов на уровне, достаточном для покрытия текущих расходов, и наличие достаточного запаса финансовых средств; чтобы Конференция не ставила никого из своих участников в положение, обеспечивающее ему неограниченную власть над остальными участниками; чтобы все важные решения принимались путем обсуждения, голосования и, по возможности, преобладающим большинством голосов; чтобы деятельность Конференции всегда исключала персональные взыскания и не вызывала общественной полемики; чтобы Конференция никогда не принимала каких-либо управленческих решений; и чтобы, как и Общество, которому она служит, сама Конференция всегда оставалась демократичной в своих помыслах и делах.*

Примечание: Конференция по общему обслуживанию АА рекомендует подробно изучить «развернутую форму» Принципов обслуживания. В Центральном Офисе Обслуживания можно заказать книгу «Двенадцать Принципов всемирного обслуживания», в которой один из основателей АА Билл У. тщательно анализирует данные принципы.