

## **A.A. לרשות אנשי הרפואה**

"אלכוהוליסטים אנונימיים A.A. היא התקברות של גברים ושל נשים החולקים זה עם זה את ניסיונם, את כוחם ואת תקוותם כדי לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים מאלכוהוליזם. הדרישה היחידה לתקברות היא הרצון להפסיק לשתות. אין ב-A.A. לא תשלומים ולא דמי חבר – אנו נושאים את עצמנו בעזרת תרומותינו. A.A. אינו מעורב בפוליטיקה, בדת או בחברה, אינו קשור בשום ארגון או מוסד, אינו מעורב במחלוקות כלשהן ואינו תומך בשום עניין או מתנגד לו. מטרתנו העיקרית היא להישאר מפוכחים ולעזור לאלכוהוליסטים אחרים להשיג את פיכחונם."

**כל הזכויות שמורות להגפן בע"מ של A.A.**

**מודפס באישור.**

**זוהי ספרות מאושרת של מרכז השירות העולמי.**

**כל הזכויות שמורות.**

**תרגום מאנגלית ישראל 2019**

## **A.A. לרשות אנשי הרפואה**

חברי A.A. מצהירים מתוך "הספר הגדול" של אלכוהוליסטים אנונימיים: "אנחנו, האלכוהוליסטים, אנו גברים ונשים שאבדה לנו היכולת לשלוט בשתייה שלנו. אנו יודעים, שאלכוהוליסט אמתי לעולם אינו חוזר לשלוט בשתייה. כל אחד מאתנו חש לעתים שהשליטה שוב בידיו, אבל בעקבות פרקי זמן אלה - קצרים בדרך כלל – הגיע באופן בלתי נמנע אובדן שליטה רב עוד יותר, שהוביל אל ייאוש מעורר רחמים ובלתי נתפס."

מתוך "הספר הגדול" עמ' 30

ההסבר שנראה לרובנו הגיוני, הוא שהאלכוהוליזם הוא

מחלה מתעצמת, שלא ניתן לרפא, אך כמו מחלות אחרות ניתן לעצור את התקדמותה. זאת ועוד, מרבית חברי A.A. חשים שהמחלה משלבת בין רגישות גופנית לאלכוהול לבין אובססיה נפשית למשקה, שלא ניתן להתגבר עליה באמצאות כוח הרצון לבדו, ויהיו ההשלכות לכך אשר יהיו.

"אנשי רפואה שהאלכוהוליזם מוכר להם מסכימים שלא ניתן לטעות בין שתיין רגיל לבין אלכוהוליסט.

**\*הגדרת האלכוהוליזם כפי שנעשתה בידי האגודה  
האמריקאית לטיפול בהתמכרויות והמועצה הארצית  
לאלכוהוליזם והתמכרות לסמים היא:**

"אלכוהוליזם היא מחלה יסודית, כרונית, שלגורמים תורשתיים, פסיכולוגיים וסביבתיים יש חלק בהופעתה ובהתפתחותה. לעתים קרובות היא מתעצמת וקטלנית. היא מתאפיינת בשליטה לקויה על השתייה, עיסוק מתמיד בסם אלכוהול, שימוש באלכוהול על אף תוצאותיו המזיקות ועיוותי חשיבה, ובראשם הכחשה. כלאחד ממאפיינים אלה עשוי להיות מתמשך או תקופתי." (1992)

התנגדות האלכוהוליסט לקבלת עזרה עלולה לתסכל מכיוון שהכחשת הבעיה היא ממאפייני האלכוהוליזם, נוטים אלכוהוליסטים להתחמק משאלות הנוגעות לשתייתם, וחלק מהרופאים עלולים שלא להבחין שיתכן שהאלכוהוליזם תורם לחלק מהסימפטומים שלהם. רוב האלכוהוליסטים יתנגדו לכל טענה שלאאלכוהול יש חלק במצבם, ובאותה מידה יתנגדו גם להצעה לפנות אל A.A. כמוצא אחרון.

רק רופאים מעטים התנסו בדחיית אבחנותיהם. רק למעטים מהם נאמר "אני בהחלט אינני חולה בסוכרת" אך שהרופא מאבחן מישהו כאלכוהוליסט, לעתים קרובות תהיה תגובת האלכוהוליסט: "איני שותה הרבה כל כך או: מצבי אינו רע עד כדי כך" או שהמטופל ייתן בידי

מיני תירוצים והנמקות לשתייה. מומחים יכולים לצפות לכך. הצדקה והכחשה הן חלק ממחלת האלכוהוליזם. דחייה ראשונית של A.A. היא חלק ממנגנון ההכחשה. חברי A.A. שפרצו את מנגנון ההכחשה ועמדו מול הנזק שגורמת להם השתייה, הם המתאימים ביותר לעזור לאחרים להתגבר על הכשתם.

### **התנגדויות נפוצות ל-A.A.**

"היא דתית מדי"

למעשה A.A. אינה תכנית דתית, אלה אחווה רוחנית. היא מתייחסת ל"כוח גדול ולאלוהים כפי שאנו מבינים אותו" אך לא נדרשת אמונה באלוהים; אתאיסטים ואגנוסטיים מוצאים חברים בשפע ב-A.A. כפי שנכתב בהקדמה לחוברת זאת, A.A. אינה מעורבת בפוליטיקה, בדת או בחברה, אינה קשורה בשום ארגון או מוסד... "איני רוצה לקום ולחשוף את נשמתו בפני אנשים בפגישת A.A., רק מי שרוצה לדבר עושה זאת." "איני רוצה להיפגש עם אוסף מפסידנים. זה מדכא מדי" A.A. מייצגת למעשה חתך של מצליחנים, ששרדו את מחלתם. אלה שהולכים למספיק פגישות ימצאו בוודאי אנשים שאתם יוכלו להזדהות." "איני יכול ללכת לשם. אני אתבייש בכך שהם כולם מפוכחים ואני לא."

### **הדרישה היחידה לחברות ב-A.A. היא הרצון להפסיק לשתות.**

חברים שעדיין שותים מוזמנים להמשיך לבוא. כל מי שיש לו רצון אמיתי להפסיק לשתות יתקבל בברכה בפגישת A.A. אלכוהוליסטים מפוכחים לא ישפטו אדם שאינו יכול לשלוט בשתייה, מכיוון שאובדן השליטה על שתייתם הוא שהביא אותם ל-A.A.. "אני לא רוצה שיידעו על השתייה שלי" אנונימיות הייתה מאז ומעולם הבסיס לתכנית A.A. באופן

מסורתי, חברי A.A. לא יחשפו לעולם את חברותם  
באמצעי התקשורת. ולאיש אין זכות להפר את האנונימיות  
של חבר אחר בשום דרך.

## **דברים שמומחים מתחום הרפואה למדו, וכיצד הם**

### **מיישמים ידע זה.**

אנשי רפואה רבים מצאו דרכים יעילות רבות להפנות  
אנשים ל-A.A. הנה דברי אחד מהם:  
"איש אינו סובל יותר מאשר האלכוהוליסט. כשאתה בא  
במגע עם אלכוהוליסט ומסייע לו, או לה, להחלים,  
כשאתה רואה את השינוי שלא ייאמן שמתחולל – אדם  
סובל, חסר אונים, חולה, הנמצא בדרכו אל המוות, הופך  
לאדם מלא חיים וחיוניות, מתפקד ומאושר, תהיה חלק  
מחוויה עשירה, מתגמלת ועמוקה. A.A. היא הדרך  
היעילה ביותר לעזור לאלכוהוליסט להפסיק לשתות"  
רופאה אחרת מציעה שאנשי רפואה ישתתפו בפגישות  
A.A. פתוחות\*, משום שקשה מאוד לשלוח מטופל  
בביטחון לארגון שאין לך די מידע לגביו. אותה רופאה  
מצאה שמועיל להחזיק ברשימת אנשי קשר, היכולים  
ללוות אנשים לפגישה בפעם הראשונה. היא מציעה  
לשאול את המטופל באלו פגישות השתתף, באיזו  
תדירות, האם לקח חונך (ספונסר) שישמש לו כאיש קשר  
לאחווה וסייע לו בביצוע תכנית 12 הצעדים להחלמה. בין  
אם המטופל סובל מכבד מוגדל או מדיכאון, להביא אותו  
לפגישה זה הצעד הראשון להחלמה. יהיה מקום מגוריו  
אשר יהיה, יש ודאי פגישת A.A. בקרבת מקום, כדי לשמר את ההחלמה.  
\*בכל קבוצה יש פגישות הפתוחות גם למי שאינו אל –  
לחברים, למשפחות, לעובדים סוציאליים, לרופאים לכל מי  
שמתעניין בתכנית A.A. וטרם קיבל החלטה אם גם הוא  
אלכוהוליסט, ועוד.

**A.A. ואלכוהוליזם**

כבר מראשיתה ראו חברי A.A. באלכוהוליזם מחלה. אלכוהוליסטים אינם יכולים לשלוט בשתייתם משום שהם חולים בגופם וגם במחשבתם (או רגשותיהם). מרבית חברי A.A. מצאו שמחלתם מתאפיינת גם בחסכים רוחניים. חברי A.A. מצאו גם שראשיתה של החלמה יעילה יהיה תמיד באבחון (היכרות) עצמי, ביחד עם הכרה בצעד הראשון של "הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול ושאבדה לנו השליטה על חיינו" חברי A.A. מצאו גם שהחלמה מחייבת הימנעות מלאה מאלכוהול, ושההימנעות מחייבת שינוי בסיסי במערכת היחסים עם עצמך, עם אחרים ועם כוח כלשהוא, שהוא גדול ממך עצמך. הסיבה היא שמניסיונם של חברי A.A., אלכוהוליסט לא יוכל לעולם לשתות שוב בביטחון. חברי A.A. מאמינים שמי שהוא אלכוהוליסט יישאר כזה לעולם, כלומר שאין חשיבות למשך הזמן שיתנזר - אם ישתה שוב תהיה לכך אותה השפעה הרסנית שאפיינה את הימים שקדמו להתנזרותו. יחד עם זאת, A.A. אינה מציעה מרפא, אלא תהליך החלמה מתמשך המבוסס על העיקרון של הימנעות משתייה ליום אחד בכל פעם. לחוקרים, למקצוענים מתחום הרפואה ולאחרים שיש להם עניין באלכוהוליזם יש עניין טבעי ומוצדק בזיהוי הגורמים לאלכוהוליזם. מבחינת תכנית 12 הצעדים, לא רק שהגורמים אינם נוגעים לעניין, אלא שהם אף עלולים להסיח את הדעת מהמשימה של הימנעות מוחלטת ויישום תכנית ההחלמה.

### **הליכה לפגישת A.A. בפעם הראשונה**

כשאנשי רפואה ממליצים על A.A., את דעתם על יעילות A.A. אינה אמורה להתבסס על פגישה אחת או שתיים, אלא שהם צריכים לתת ל-A.A. הזדמנות הוגנת. וכך גם האלכוהוליסט עצמו. בתהליך זה חשוב לקחת חונך

(ספונסר), אפילו על בסיס זמני. כדאי, אם כי לא הכרחי, להגיע בפעם הראשונה בליווי חבר A.A. לרוב החברים החדשים יש שאלות רבות. הספונסר יכול לענות עליהן ולהרגיע את החבר החדש, בכך שגם אחרים חוו את אותה רגיעה ואותו פחד מביצוע הצעד הראשון בדרך להחלמה. שיתוף כשווים הוא החוויה הייחודית שמציעה A.A. רופא שפועל בקרב קהילתו בשיתוף הדוק עם A.A., נמצא בעמדת מפתח לספק מנהיגות, חינוך ותמיכה באזור, ויקצור פירות מבחינת איכות הטיפול ושיעור ההחלמה מאלכוהוליזם. אנו מזמינים אנשי רפואה לבקר בפגישת A.A. פתוחה ולראות במו עיניהם מה מציעה A.A. לאלכוהוליסט.

### **מטרה אחת ובעיות מלבד אלכוהוליזם**

יש רופאים המכנים את ההתמכרות לאלכוהול ולסמים "שימוש לרעה בסמים...הפרעת שימוש בסמים או תלות בכימיקלים" לכן הם מציגים לפעמים את A.A. בפני כאלה שאינם אלכוהוליסטים ומעודדים אותם ללכת לפגישות. מי שאינם אלכוהוליסטים מוזמנים להשתתף בפגישות פתוחות כצופים, אך רק מי שיש לו בעיית שתייה יכול להשתתף בפגישות סגורות.

### **איך ליצור קשר עם A.A.**

A.A. מופיעה ברוב מדריכי הטלפון ובאינטרנט. בדרך כלל נדרשת רק שיחת טלפון אחת כדי לקבל עזרה. מספרו של הקו החם של A.A. בישראל, הוא

**+972-72-393-2500**

יש רופאים שמבקשים מהמטופל שהם מפנים לחייג בעודו במשרד, ובכך מספקים לו הזדמנות מיידית לבקשת עזרה. חלקם פשוט כוללים את A.A. בתכנית הטיפול שלהם. ניתן גם לפנות לקו החם בבקשה לתאם ביקור הסברתי של אנשי A.A. במוסדות וארגונים, כגון בתי סוהר, אשפוזיות, מרכזי גמילה וגופים נוספים.