

AA-medlemmen-

Medicinering och andra droger



Anonyma Alkoholister i Sverige

Anonyma Alkoholister är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.

Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka. AA kräver inga inträdes- eller medlemsavgifter. Vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. AA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller institution, ej heller till annan rörelse av något slag. Vi deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat.

Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

Ingressen ovan och artiklarna i denna skrift utgör copyrightmaterial tillhörigt
© The AA Grapevine, Inc.

Originalets titel: The A.A. Member – Medication and Other Drugs
Copyright © 1984 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.)
All rights reserved.

Translated from English, and created with permission of A.A.W.S. Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York. All rights reserved. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S. Material from the A.A. Grapevine is copyrighted by the A.A. Grapevine, Inc., reprinted by permission of the publisher. Alcoholics Anonymous® and A.A.® are registered trademarks of A.A. World Services, Inc.

Översatt från engelska och utges med tillstånd av Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Upphovsrätt till den engelska versionen av detta verk ägs av A.A.W.S., New York, NY. Alla rättigheter förbehålls. Ingen del av detta verk får mångfaldigas i någon form på något språk utan skriftlig tillåtelse från AAWS. Material från AA Grapevine är upphovsrättsskyddat av The AA Grapevine, Inc., och återges med innehavarens tillstånd. Alcoholics Anonymous® och A.A.® är registrerade varumärken av A.A. World Services, Inc.

Copyright © svensk översättning. AA i Sverige 2007, reviderad översättning 2014, 2017

Skriften distribueras endast genom:

AA i Sverige
Tfn: 08-642 26 09
www.aa.se
service@aa.se

AA Servicekontor 2017

AA-medlemmen – Medicinering och andra droger

Inledning

Eftersom ämnet för denna skrift rör viktiga medicinska beslut bad vi en grupp läkare, som är medlemmar i AA, och två läkare som är vänner till AA att hjälpa oss se över denna skrift.

En del AA-medlemmar måste ta föreskrivna mediciner för allvarliga medicinska problem. Emellertid är det allmänt accepterat att missbruk av mediciner kan hota den uppnådda nykterheten och dess upprätthållande. Det kan vara möjligt att minimera hotet om återfall om förslagen nedan följs:

Erfarenheten har visat att problemen kan minimeras om följande förslag noggrant följs:

- Ingen AA-medlem bör "leka doktor"; all medicinsk rådgivning och behandling bör komma från en kvalificerad läkare.
- Det bästa skyddet mot ett återfall i alkoholism är ett aktivt deltagande i AA-programmet.
- Var helt uppriktig mot din läkare *och* dig själv ifråga om hur du tar din medicin. Låt din läkare veta om du hoppar över doser eller tar mer medicin än som är föreskrivet.
- Förklara för din läkare att du inte längre dricker alkohol och att du provar ett nytt sätt att leva i tillfrisknande.
- Låt din läkare genast veta om du har ett begär efter att ta mer medicin eller om du får bieffekter som får dig att må sämre.
- Var känslig för varningar om förändringar av ditt beteende när du börjar ta en ny medicin eller när din dosering ändras.
- Om du känner att din läkare inte förstår dina problem, överväg att konsultera en annan läkare som har erfarenhet av att behandla alkoholism.
- Överlämna några exemplar av denna broschyr till din läkare.

Alltifrån AA:s första tid har det varit uppenbart att många alkoholister tenderar att bli beroende av andra droger än alkohol. Det har varit tragiska incidenter med alkoholister som kämpat för att uppnå nykterhet, bara för att utveckla ett allvarligt problem med en annan drog. Åter och åter har AA-medlemmar beskrivit skrämmande händelser

som hotat nykterheten, och som kunde knytas till missbruk av mediciner eller andra droger.

Erfarenheten tyder på att även om olika föreskrivna mediciner kan vara säkra för de flesta icke-alkoholister när de intas enligt läkares direktiv, kan de påverka alkoholisten på ett annat sätt. Det är ofta så att dessa substanser skapar ett beroende som är lika nedbrytande som alkoholberoendet. Det är välkänt att många lugnande medel har en effekt på kroppen som liknar alkoholens. När dessa medel används utan medicinsk övervakning, kan man snabbt bli beroende.

Många AA-medlemmar som tagit receptfria medel i tron att de var riskfria, har upptäckt alkoholistens tendens att missbruka. De AA-medlemmar som använt "gatudroger", allt ifrån marijuana till heroin, har upptäckt alkoholistens tendens att bli beroende av andra droger. Listan är lång och kommer att bli längre, allteftersom nya substanser utvecklas.

Rådfråga alltid din läkare om du tror att en medicin kan underlätta eller behövas.

Att observera för professionella inom vården

Samarbete med det professionella samhället har varit ett mål för Anonyma Alkoholister sedan dess början. Professionella som arbetar med alkoholister delar ett gemensamt syfte med Anonyma alkoholister: att hjälpa alkoholisten sluta dricka och föra ett hälsosamt, fruktbart liv.

Som påpekades i inledningen måste en del AA-medlemmar ta föreskrivna mediciner. Men vår erfarenhet tyder på att missbruk av föreskriven medicinering kan hota den uppnådda och bestående nykterheten. Förslagen i vår inledning erbjuds för att hjälpa AA-medlemmar hitta den rätta balansen och minimera risken för återfall.

Vissa alkoholister behöver medicinering

Vi inser att alkoholister inte är immuna mot andra sjukdomar. Några av oss har haft att kämpa med depressioner som kan leda till självmord; schizofreni som ibland kräver sjukhusvistelse; bipolär störning och andra mentala och fysiska sjukdomar. Bland oss finns också diabetiker, epileptiker, medlemmar med hjärtfel, cancer, allergier, högt blodtryck och många andra allvarliga fysiska problem.

På grund av de svårigheter många alkoholister har med mediciner har en del medlemmar intagit ståndpunkten att ingen i AA bör ta någon som

helst medicin. Medan denna ståndpunkt onekligen förhindrat att en del tagit återfall, har den för andra betytt katastrof.

AA-medlemmar och många av deras läkare har beskrivit situationer där deprimerade patienter av AA-medlemmar har blivit tillsagda att kasta bort tableterna, bara för att få tillbaka depressionen med alla dess svårigheter, ibland med självmord som följd. Vi har också hört, av medlemmar med andra tillstånd, däribland schizofreni, bipolär störning, epilepsi och andra som kräver medicinering, att välmenande AA-medlemmar avråder dem från att ta någon som helst föreskriven medicin. Olyckligtvis finner de lidande genom att följa en lekmans råd att deras problem kan återvända med all sin tidigare intensitet. Och till råga på allt känner de skuld eftersom de är övertygade om att "AA är emot tabletter."

Det blir uppenbart att liksom det är fel att göra det möjligt för eller hjälpa någon alkoholist att återvända till tablettberoende av något slag, är det lika fel att försöka förvägra någon alkoholist mediciner som kan lindra eller kontrollera andra invalidiserande fysiska och/eller känslomässiga problem.

Några AA-medlemmar som har behövt mediciner delar med sig av sin erfarenhet:

Fran

"Varje gång jag slutade tvärt att ta min medicin blev mina symptom värre och mina depressioner och självmordstankar kom tillbaka."

Jag kom in i AA med inte bara ett alkoholproblem utan också med depression. Ursprungligen hade jag börjat dricka för att motverka min depression, men när spriten inte längre hjälpte sökte jag en psykiater som behandlade mig med ett antidepressivt och ett lugnande medel. Med depressionen under kontroll blev jag helt chockad på mitt första AA-möte när de frågade mig: "Tar du några tabletter?"

Eftersom folk i AA nu visste att jag tog tabletter utsattes jag från den dagen för ständiga trakasserier att "sluta gå med kryckor", "bli ärlig mot dig själv" och att "sluta hos psykiatern – AA ger dig allt du behöver."

Jag tänkte fram och tillbaka under tre år, tills jag en eftermiddag helt slutade med *alla* tabletter. Inom ett dygn gav jag mig av på en resa som jag inte visste om jag skulle återvända från – en resa med hallucinationer, paranoia, rädsla och tvångstankar. Jag hamnade på ett behandlingshem.

Under de följande månaderna togs jag många gånger in på sjukhus. Läkarna var inte eniga om diagnosen och problemen i min AA-grupp

fortsatte på grund av all "medicinsk rådgivning" som jag fick från vissa medlemmar. Jag måste välja mellan mina läkare och AA, och gång efter annan valde jag AA. Varje gång jag tvärt slutade med medicinerna blev mina symptom värre och mina depressioner och självmordstankar kom tillbaka.

Efter ett självmordsförsök och ännu en sjukhusvistelse tog jag kontakt med ännu en läkare som diagnosticerade mig som manodepressiv och satte in litium. Även om jag vetat att det varit något fel på mig ända sedan tonåren, var manodepressivitet en fullständig chock. Jag förstår dock nu att detta bara är en sjukdom och det finns möten för manodepressiva i min närhet.

I dag har jag en helt annan syn på medicinering. Jag har endast en domare, min Högre Kraft, och det spelar egentligen ingen roll vem som vet att jag tar litium för min sjukdom. Jag är medveten om att en del människor fortfarande talar om att jag "går på nånting", men det är OK.

Jag håller mig nykter i dag med hjälp av en hemmagrupp, steg- och temamöten och, viktigast, min Högre Kraft.

Julie

"Självklart ska beslutet att använda mediciner i första hand tas av en läkare som är informerad om alkoholism tillsammans med en patient som är informerad om medicinerna ifråga."

Jag heter Julie och jag är alkoholist. Efter fjorton års nykterhet i AA får jag hjälp av en läkare för allvarlig depression och jag använder ett antidepressivt läkemedel enligt läkares recept.

När jag först kom till AA var det viktigaste naturligtvis att ta itu med min alkoholism, vilket jag också gjorde. Jag blev aktiv i min hemmagrupp, fick en underbar sponsor och började genast tillämpa de tolv stegen i mitt liv. Bland det första jag fick lära mig var att jag måste skilja på mina olika problem, vilket var bra, för jag hade många att tänka på.

Så småningom stod det klart för mig att det fanns mycket som jag måste ta itu med, inklusive följderna av den svåra misshandel jag utsatts för som barn. Följaktligen gick jag i terapi och började bearbeta dessa problem. När jag började få självmordstankar föreslog min terapeut viss medicinering för att hjälpa mig hantera min svåra depression. Tyvärr visste den läkare jag först kom till ingenting om alkoholism. Jag fick ett recept på vad jag trodde var ett antidepressivt preparat, men, som jag senare fick veta var ett lugnande medel. Jag tog en tablett och ville

omedelbart ta en till. Jag måste vara ärlig. Jag överlade med mig själv under ungefär en timma innan jag kastade bort pillren.

Jag sökte sedan ett andra utlåtande hos en läkare som hade förestått ett behandlingshem för alkoholister. Hon visste mycket mer än jag om alkoholism ur medicinsk synpunkt, och hon skrev ut det antidepressiva medel jag nu använder.

Under hela denna tid har jag naturligtvis hållit mig nära AA-programmet och är så ärlig som möjligt mot mig själv ifråga om medicineringen. Tabletterna har gjort det möjligt för mig att fortsätta bearbeta rötterna till mina problem och jag vet att detta arbete är väsentligt för att jag ska kunna förbli nykter.

Jag tror det är mycket viktigt för alla i AA-programmet som överväger medicinering att skaffa sig så mycket information som möjligt. Framför allt ska beslutet att använda mediciner i första hand tas av en läkare som är informerad om alkoholism tillsammans med en patient som är informerad om medicinerna ifråga.

Barry

"Jag var tvungen att lita på mina läkare när det gällde mina medicinska problem – inte blint, men med regelbundna återblickar på mitt program för tillfrisknande och mina medicinska behov."

Efter flera intagningar på sjukhus för alkoholism och allvarliga tarm- och magbesvär kom jag till AA på inrådan av en psykiater på veteransjukhuset där jag gick på behandling. Den läkaren hjälpte mig se alkoholismen som mitt främsta problem och roten till ett helt ohanterligt liv. Jag gick på AA-möten på sjukhuset och fortsatte i andra grupper sedan jag blivit utskriven.

Jag har nu varit lyckligt nykter i AA under många år, men under de första nio åren av mitt tillfrisknande led jag av celiaki (glutenintolerans). Under de tidiga åren var jag i uruselt fysiskt skick.

När jag kom till AA tog jag lugnande medel, ordinerade av en läkare som kan alkoholism. Varje månad hade jag tillfälle att se över doseringen med honom. Under ungefär ett och ett halvt år fortsatte jag att ta medicinen och min hemmagrupp i AA, min sponsor och andra goda vänner i AA stödde min läkares anvisningar. Men andra, dock inte så många, var inte lika förstående. En del av dem försökte övertala mig att kasta bort pillren och "strunta i de fysiska problemen". Dessa råd väckte skuld känslor och var känslomässigt obehagliga.

Jag höll mig nykter en dag i taget och lärde mig att använda AA:s principer i mitt liv. Doseringen av mina läkemedel minskades efter hand och när jag varit nykter i ungefär ett och ett halvt år behövde jag inte längre medicinen.

När jag ser tillbaka, med kunskap om min fysiska åkomma och den hjälp jag haft av medicinen att återuppbygga min mag-tarmkanal, skulle jag säga att de negativa råd jag fick var etiskt oansvariga och farliga. Jag var tvungen att lita på mina läkare när det gällde mina medicinska problem – inte blint, men med regelbundna återblickar på mitt program för tillfrisknande och mina medicinska behov.

Den tid kom när jag inte längre behövde det föreskrivna lugnande medlet. Jag slutade använda det och har inte tagit någonting sedan dess. Jag upplevde inga fysiska abstinensbesvär, men däremot ett psykologiskt beroende som var obehagligt. Jag delade detta med min sponsor och använde AA-programmet för att frigöra mig från det bandet.

Kathy

"Jag kände inte längre att jag bara försökte stå ut genom att ta en tablett. Jag hade verkliga symptom".

Jag började dricka vid 14 års ålder och jag rökte brass varje dag. Hade jag inte använt marijuana, tror jag jag hade druckit dygnet runt. Jag kunde fortfarande gå i skolan när jag rökte brass, men inte när jag drack. Senare, när jag var 18, började jag använda kokain tillsammans med alkohol för att försöka slippa blackout.

Sedan jag gått ut gymnasiet fortsatte jag att läsa ekonomi och gick vidare till ett arbete i revisionsbranschen. Fortfarande både drack och drogade jag, emellertid, och tillbringade mycket tid med att sova på jobbet, vid mitt skrivbord.

Nu har jag varit nykter i elva år. Sista gången jag drack var på min dotters tvåårsdag. Vi hade kalas för henne och jag slet upp boxen några timmar innan det började. Jag domnade bort och än i denna dag minns jag inte vad som hände. Vad det än var, skrämde det i vart fall upp min mor, som sammankallade ett kristeam dagen därpå. Jag kände mig en smula lättad eftersom jag hade sagt till mig själv att de skulle spärra in mig, att mitt uppförande var sinnessjukt. Jag berättade för teamet om allt drickandet och alla droger jag tog, och de rekommenderade mig att lägga in mig för avgiftning.

Han som var min man den gången ville inte att jag skulle ha något att göra med AA, ville inte att jag skulle gå där "bland alla de där

förlorarna". Jag sade till kristeamet att jag inte kunde lägga in mig för att det inte fanns någon som kunde ta hand om mina barn. De önskade mig lycka till, och jag höll ut på egen hand i omkring nio dagar. I förtvivlan ringde jag AA och gick på ett möte. Jag började gå på möten och berättade till slut för min man att jag hade gått med i AA. Det blev ett rejält gräl, men så småningom förändrades mitt förhållande till honom. Jag började bli starkare. Sedan, när jag varit nykter i två och ett halvt år, dog min man i en motorcykelolycka. Kvällen då det hände gick jag på ett möte. Jag visste att när allt går åt skogen, måste jag vara på ett möte.

En tid senare mötte jag Gary, en AA-medlem, som nu är min man. Fram till den punkten i mitt tillfrisknande har jag ingen känsla av att jag led av depression. Sedan fick jag mitt fjärde barn, en dotter. Omkring ett år efter hennes födelse började jag må väldigt dåligt. Jag gick på fler möten, men till skillnad mot förr hjälpte det inte. Mina känslor var antingen sorgsna, galna eller vem bryr sig.

Slutligen gick jag till doktorn. Jag berättade för henne om mitt tillfrisknande, och hon skrev ut ett antidepressivt medel. Jag började vänja mig vid medicinen, och den verkade fungera. Men efter några månader kände jag mig arg och sorgsen igen. Jag ifrågasatte om jag skulle ta den antidepressiva medicinen, eftersom jag fruktade att jag bara ville ha ett piller för att lösa mina problem. Jag började gå på fler möten igen, och jag tog på nytt itu med service, men jag fortsatte bli sämre och sämre.

Det kändes som om jag inte arbetade med programmet, att jag inte gjorde tillräckligt, fast jag gick på möten varje dag. Jag befann mig i en nedåtgående spiral. En dag när jag var på väg att hämta barnen ville jag gå in på en bar. En annan gång blev jag mycket arg på min son och det slutade med att jag slog honom i huvudet. Där gick gränsen för mig, för jag är inte en sådan som slår mina barn.

Jag talade med min läkare om min oro för att jag tog medicin när jag borde klara av att hantera livet bättre själv. Han gav mig en broschyr att läsa, som bestod av en samling frågor. Frågorna påminde om vår broschyr "Är AA något för dig?". Att läsa broschyren fick mig att må bättre. Jag kände inte längre att jag bara försökte orka med genom att ta en tablett. Jag hade riktiga symptom. Han satte mig på ett annat antidepressivt medel, och jag blev mycket bättre.

Nyligen började jag få oerhört ont i mina höfter, och min läkare skrev ut medicin för det också. Jag är mycket försiktig med att ta något nytt,

och min läkare låter mig ta det sakta. Jag värdesätter min nykterhet, så jag frågar min läkare om allting och försöker vara på min vakt.

Richard

"En dag fick jag syn på en affischtavla där det stod något i stil med 'Depression är en kemisk obalans i hjärnan, inte en moralisk defekt'".

Jag gick på rosa moln i nykterheten i över tio år. Jag var ensamstående och rätt så fri att göra vad som föll mig in, så jag kunde ägna massor av tid åt AA, och belöningarna var enorma. Jag trivdes nästan hela tiden. Min karriär fick fart, och jag hade ett underbart förhållande till min flickvän. Även efter det att vi gift oss och jag måste ägna mer tid åt att vara en god make, njöt jag frukterna av att leva ett andligt liv och vara med i Gemenskapen.

Min karriär nådde sin höjdpunkt när jag erbjöds posten som vice ordförande i styrelsen för ett stort företag. Jag gjorde mitt bästa för att vara ödmjuk och behålla markkontakten. Medan alla dessa händelser i karriären pågick, bildade min hustru och jag familj. När min dotter fyllde två år, fick vi veta att min son var på väg. Vi hade ett trevligt hem och en bra inkomst, så allting verkade fantastiskt.

Svårigheterna väntade bakom knuten. Företaget började hastigt gå sämre, ända till den punkt där jag blev tvungen att skära ned antalet anställda med 80 procent. Sedan förflyttades jag till en betydligt mindre glamourös position. Mina två barn hade problem som vi inte visste om när de var små. Jag var så arg på Gud. När jag gjorde allt jag kunde för AA och programmet hade förvandlat mitt liv, varför skulle Gud då ge mig barn med de här problemen? Jag kände mig lurad, rasande, söndertrasad och gick in i en djup depression. Jag var trött hela tiden, arg på alla och envar och umgicks till och med med självmordstankar. Ibland stod jag inte ens ut med att vistas på ett möte där folk delade om sin lycka eller tacksamhet.

Jag kämpade med den här depressionen i nästan två år. Jag gick till en terapeut, som verkligen försökte hjälpa mig, och då och då mådde jag bättre. Men den dystra stämningen bestod, och på mitt nya jobb började jag uppträda som jag gjort när jag drack: jag retade upp mig, uteblev från jobbet och led av förföljelsemi.

Jag visste och accepterade att jag led av endogen depression. Men jag inbillade mig att jag kunde övervinna den med terapi och AA, och jag tror att jag verkligen försökte. Olyckligtvis fungerade inte den kombinationen efter två års ansträngningar. Min terapeut uppmuntrade

mig att söka upp min läkare och höra om jag kunde få hjälp av någon medicin. Först var jag helt emot den idén. Jag hade tagit många droger vid sidan om mitt drickande och efter att ha fått ett så mycket bättre liv som nykter, ville jag inte ens fundera över mediciner.

En dag fick jag syn på en affischtavla där det stod något i stil med "Depression är en kemisk obalans i hjärnan, inte en moralisk defekt". Jag tror att användningen av ordet "defekt" verkligen fick mig att reagera på grund av vårt sjunde steg. Mitt sinne öppnades den dagen och jag blev villig att överväga medicinsk hjälp. Jag bad över det och talade med min sponsor, min terapeut och andra i Gemenskapen och bestämde mig till slut för att tala med doktorn om min depression.

Hon skrev ut en antidepressiv medicin till mig. Det tog litet tid, men jag började må mycket bättre. Livet slutade vara ett sådant dagligt slit, och jag började rentav känna en smula tacksamhet igen. Jag var mycket belåten med att jag knappt märkte att jag tog medicinen, ens i början. Jag känner mig normal med den, inte hög eller yr på något sätt.

I dag känner jag många andra som upptäcker att det lyckliga ödets väg för dem innefattar antidepressiv medicin. Den är absolut inte något för envar, men för mig är den gudasänd.

Bob

"Tre läkare är överens om diagnosen bipolär sjukdom. Jag har accepterat det och ser att jag behövt någon sorts medicin under hela mitt liv".

Jag har haft psykiska problem sedan jag var 14, och fast de inte var uppenbara för andra, så var det som pågick i mitt huvud rätt så hemskt.

Med mina föräldrars tillåtelse började jag i terapi vid 15 och fick diagnosen schizofreni. Strax efteråt, också under mina tonår, började jag dricka. Jag drack inte för att ha det trevligt och behövde inte heller alkoholen för att kunna prata med andra. Jag behövde den för att slå ihjäl plågan i mitt huvud.

I min familj var drickande inte bara tillåtet, det uppmuntrades. Min första blackout ägde rum på en familjefest. Att bli full var en härlig upplevelse, eftersom jag inte kände någonting. Jag tillbringade större delen av min dryckeskarriär med att försöka återskapa den upplevelsen, och jag drack i 30 år. Den mesta tiden brukade jag dricka tills pengarna var slut, tills jag kräktes eller tills jag förlorade medvetandet.

Jag gifte mig vid 19, och vi hade två barn när jag uppnådde 21 års ålder. Äktenskapet blev våldsamt och vansinnigt, och det slutade med skilsmässa efter några år. I kölvattnet på skilsmässan hamnade jag på

sjukhus tre gånger för mentalsjukdom. Samtidigt inleddes en del av mitt tyngsta drickande och jag började använda andra droger, som marijuana och metakvalon (ett lugnande och sömngivande medel, övers. anm.).

Jag mötte min andra hustru medan jag gick igenom allt detta. De första åren av vårt äktenskap var bra: vi drack tillsammans, drogade tillsammans, spelade tillsammans och hade mycket roligt. Jag började dricka mindre. Jag tror jag någonstans visste att alkoholen vållade mig svårigheter, och jag började vilja sluta. Hon hade börjat dricka mer och mer, å andra sidan. Hon nådde sin botten först och gick med i AA. Jag gick med två år senare.

Jag var helt galen i början när jag kom in, eftersom jag inte bara slutade dricka: jag tog också min medicin mot schizofreni och spolade ner i toaletten. Under mina första två år som nykter gick jag på 14 möten i veckan och talade med både en sponsor och en andlig vägledare. Jag arbetade också med stegen, men jag levde alltjämt i mycket svår smärta. Jag tyckte om att vara i AA och jag tyckte om gemenskapen, men jag led hela tiden.

Efter omkring tio år började jag bli litet mer stabil. Men då började jag arbeta fler timmar om dagen. Jag hade två jobb och gick på konstskola på heltid. Med 13 års nykterhet var jag på nytt redo för mentalsjukhuset. Då när jag kom in, sade de åt mig att vi inte skulle ta några sorts mediciner, så jag ville verkligen inte gå till doktorn eller hamna på sjukhus. Min hustru övertalade mig emellertid att söka upp en psykiater, som ställde diagnosen bipolär sjukdom. Han frågade mig vad jag tyckte om att gå på medicinering. Jag sade att jag inte var precis överlycklig, men om det var vad han ansåg krävdes, skulle jag göra det.

Jag tog den medicinen i två år, och därefter sattes jag på en annan medicin, som blev en stor vändpunkt för mig. Den tog inte bort oron men däremot de drastiska humörsvängningarna.

Tre läkare är överens om diagnosen bipolär sjukdom. Jag har accepterat det och ser att jag behövt någon sorts medicin under hela mitt liv. I många år var det alkohol, och nu är det receptbelagd medicin. Det är bättre att jag tar den här medicinen som håller mig stabil än att lida så mycket att jag riskerar att börja dricka igen.

Det var en enorm konflikt för mig att ta medicin i nykterheten. Jag kämpade emot, men till slut måste jag kapitulera inför det uppenbara. Jag tog Första Steget om detta. Precis som jag blev tvungen att acceptera min maktlöshet över alkoholen, blev jag tvungen att acceptera att jag behövde medicin för att överleva.

När jag hade stått på den här medicinen i fyra år, talade jag med en AA-veteran. Jag berättade att jag kände mig skyldig och otillräcklig för att jag åt medicin. Han öppnade Stora boken, *Anonyma Alkoholister*, och sade åt mig att läsa *Läkarens åsikt*. Redan när Stora boken skrevs, insåg grundarna att alkoholister som är mentalsjuka behöver extra hjälp.

I 13 år var jag helt och hållet utan mediciner och jag led en hel del. Nu tar jag en receptbelagd medicin för en mentalsjukdom, och jag tar den som föreskrivet. Mitt liv är mycket bättre. Jag känner att det är en välsignelse att kunna dela min historia med andra. Och det är viktigt för nyare medlemmar att veta att AA inte erbjuder medicinsk rådgivning.

Några alkoholister delar sina erfarenheter av droger

Anonyma Alkoholister är ett program för alkoholister som söker frihet från alkoholen. Det är inte ett program för drogberoende. Några AA-medlemmar har dock missbrukat droger, ofta som en ersättning för alkoholen, på ett sätt som hotat den uppnådda och fortsatta nykterheten. Dessa fall har fått alla AA-medlemmar att oroa sig över missbruket av droger.

De följande berättelserna är av AA-medlemmar som har använt droger, allt ifrån marijuana till smärtstillande, och upptäckt alkoholistens tendens att bli beroende av andra droger. Lyckligtvis var de i stånd att finna sin väg till nykterheten i AA, fria från sinnesförändrande droger.

Sallys berättelse

"Jag insåg så småningom att jag hade litat till lugnande medel för att få det bälverk mot min oro som de flesta av mina kamrater i AA fann i de Tolv Stegen."

Mitt namn är Sally och jag är alkoholist.

När jag var på mitt första AA-möte hade jag många års alkoholistiskt drickande och åtskilliga år av föreskrivna lugnande medel bakom mig. Vid det första mötet häpnade jag över ärligheten, de olika personligheterna och individernas tacksamhet för AA-programmet. Vid mötets slut stod det klart för mig att "det kan gå", och jag påbörjade mitt tillfrisknande i Anonyma alkoholister.

Jag hade kommit till detta AA-möte på inrådan av min psykiater. Min mentala och känslomässiga ångest var allvarlig och doktorn hade skrivit ut ett lugnande medel som jag tog enligt anvisningarna. Jag justerade aldrig doseringen på eget bevåg.

En dag i taget tog jag inte det första glaset. Precis som andra AA-medlemmar hade berättat för mig, började livet bli mera meningsfullt och jag var så oerhört tacksam att mitt alkoholistiska drickande var bakom mig. Jag fortsatte ta min föreskrivna dosering av lugnande medel, trots det faktum att jag hörde många AA-medlemmar dela om sina fruktansvärda erfarenheter av lugnande medel, att de utan undantag upptäckt att sådan medicinering ledde till återfall.

En dag, efter sex månaders nykterhet, hade jag en fruktansvärd dag på kontoret och kände mig utstött på alla sätt. Överväldigad av självömkan och ångest kunde jag inte bli av med min harm. Vid dagens slut befann jag mig på en restaurang, där jag förr i tiden ofta brukat dricka, och där drack jag åtskilliga glas martini.

Det faktum att jag drack igen var ett bedövande slag för mig. Egentligen ville jag inte dricka, men jag ville koppla av. Nästa kväll, på ett möte i min hemmagrupp, såg jag mig omkring och slogs av att alla där levde i AA:s program på ett ärligt sätt – alla utom jag. För första gången i mitt liv öppnade jag mig på riktigt och beslöt följa AA:s förslag. Jag lovade mig själv att jag skulle tala med min psykiater om att sluta med de lugnande tableterna, för jag var övertygad om att denna medicinering på något sätt var inblandad i mitt återfall.

Min psykiater var villig att avbryta medicineringen. Jag insåg så småningom att jag hade litat till lugnande medel för att få det bålverk mot min oro som de flesta av mina kamrater i AA fann i de tolv stegen. Det var uppenbart för mig att fast jag deltagit i många AA-möten, läst litteraturen och försökt följa AA:s livsstil, så hade min användning av lugnande tabletter hindrat mig från att fullständigt kapitulera. Jag hade varit frånvarande och isolerad och försökt kontrollera mina känslor på precis samma sätt som jag tidigare försökt kontrollera mitt drickande. Att sluta använda lugnande medel var avgörande för mitt tillfrisknande från sjukdomen alkoholism. Genom AA-programmet har jag funnit ett bra sätt att leva utan sinnesförändrande medicin av något slag.

Även om det inte alltid varit lätt att vara ärlig mot mig själv, att vända mig till en Högre Kraft och att ge upp min självcentrerade vilja, är jag ett levande bevis på att det är värt mödan.

Randall

"Trots att jag hade slutat dricka fortsatte jag att använda droger under mina första åtta år i AA – och hamnade på mentalsjukhus."

Mitt namn är Randall och jag är alkoholist. Trots att jag hade slutat dricka fortsatte jag att använda droger under mina första åtta år i AA, vilket slutade på mentalsjukhus. I dag har jag varit nykter i Anonyma Alkoholister och inte använt droger på över tre år, men under det första året trodde jag att jag aldrig skulle bli normal igen. Mina rädslor var obehagliga och jag var säker på att de aldrig skulle lämna mig. Men det har de gjort. Jag håller på att bli bättre.

Under de sista två tre åren av mitt drickande hade jag börjat med olika droger. Jag försökte kontrollera mitt drickande med drogerna, men de fungerade inte så vidare bra och inte så länge. 27 år gammal skrevs jag in på ett behandlingshem för alkoholister, där personalen inte pratade speciellt mycket om andra droger.

När jag lämnat behandlingshemmet gick jag på ett AA-möte och blev förvånad över att där finna medlemmar som talade om droger. I den första gruppen jag kom till var budskapet klart – drick inte och droga inte. Men jag var helt klar över vad min alkoholism innebar: den innebar att jag inte kunde dricka alkohol, punkt. Jag fann en grupp med medlemmar som hade större förståelse för användning av droger, lärde mig att vara litet mindre öppen ifråga om mina drogvänor, och sökte mig till andra medlemmar som också gillade att bli höga på droger.

Mot slutet av mitt första år i AA beslöt jag att sluta med hallucinogenerna. Varje tripp var en dålig tripp och jag visste att de inte skulle bli bättre. Men jag såg ingen anledning att sluta med haschet.

Allteftersom tiden gick rökte jag mera och fjärmade mig alltmer från AA. Jag slutade ringa min sponsor. En efter en beslöt de medlemmar som jag hade blivit hög tillsammans med att lägga av, och jag var återigen helt ensam.

Jag hamnade på mentalsjukhus. Min läkare rekommenderade mig att ringa min gamla AA-sponsor och berätta vad som hänt mig. Min sponsor knuffade mig varligt tillbaka till AA.

Jag kan i dag inse att när jag kom till AA var det första jag gjorde att intala mig själv att jag var annorlunda. "Dom kan kanske inte röka hasch, men jag kan." "Vad vet dom om droger? Dom använder dem ju aldrig." Och långsamt men säkert drog haschet mig tillbaka ner i just den avgrund av ensamhet som jag under en kort tid hade haft bakom mig. Liksom alkoholen, som till en början lovat mig slutet på min isolering men efter hand vänt sig emot mig, ledde marijuana mig tillbaka in i ett ödligt landskap. Men i dag är jag inte annorlunda och jag är inte längre ensam.

I dag är jag tacksam över att vara nykter i AA och jag är tacksam mot medlemmarna i min grupp, som lyssnade tillräckligt länge på mig för att jag skulle börja förstå att jag är en alkoholist som de.

Ann

"Jag svalde en sömntablett och minns klart att jag kände mig lika berusad som jag någonsin känt mig av alkohol."

Jag heter Ann och jag är alkoholist. Under mina aktiva år led jag av ett fysiskt problem som mer eller mindre hade orsakat mitt beroende av förskrivna läkemedel. Trots att jag blivit rekommenderad en operation, sköt jag upp den. Allteftersom min alkoholism utvecklades blev det

omöjligt för mig att avgöra var det onda från mitt alkoholproblem började och det onda från mitt fysiska problem slutade.

Det fanns tillfällen under mina aktiva år när jag skröt med att jag skulle sluta helt och slutade dricka under ett par veckor. Under den tiden tog jag mina smärtstillande tabletter som jag alltid hade till hands – några utskrivna av läkare, andra receptfria – tillsammans med lugnande medel för att gå ned i varv. Jag ansåg mig inte vara tablettberoende, eftersom min vanliga bot alltid hade varit ett halvt dricksglas konjak!

Efter det att jag kommit till Anonyma Alkoholister, hade jag fortfarande behov av en operation, men eftersom jag hade händerna fulla med att bli nykter, sköt jag upp varje beslut i den riktningen. Under mina första nyktra månader talade jag självtrött om att lämna över mitt liv och min vilja till Gud sådan jag förstod Honom, för att sedan gå ut på toaletten och ta ett smärtstillande piller. Allteftersom veckorna gick, fortsatte jag att ta ett litet piller då och då, men jag skulle snart finna att dessa små smärtstillande och lugnande piller var lika listiga, falska och starka som flaskan hade varit.

En kväll, när jag var känslomässigt mycket upprörd över en avbruten förlovning, svalde jag en sömntablett och minns klart att jag kände mig lika berusad som någonsin av alkohol. Jag drog mig tillbaka till min lägenhet, där jag drack många glas vatten och många koppar svart kaffe, och jag tänkte att hela denna scen var precis som att dricka. Tack vare Gud kom min läxa mycket tidigt i min nykterhet, och jag lärde mig en gång för alla att jag inte klarar av att hantera några som helst sinnesförändrande droger.

Anonyma Alkoholisters Tolv Steg

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, *sådan vi uppfattade Honom*.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade Honom*, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Anonyma Alkoholisters Tolv Traditioner

1. Vår gemensamma välfärd bör komma först; personligt tillfrisknande beror på enigheten i AA.
2. För syftet med vår grupp finns det endast en högsta auktoritet – en kärleksfull Gud såsom Han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare, de styr inte.
3. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka.
4. Varje grupp bör vara självständig utom i angelägenheter som påverkar andra grupper eller AA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den alkoholist som fortfarande lider.
6. En AA-grupp bör aldrig gå i borgen för, bekosta eller låna ut AA:s namn till någon närbesläktad sammanslutning eller något utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom eller anseende avleder oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och inte ta emot bidrag utifrån.
8. Anonyma Alkoholister bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicekontor kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma Alkoholister har ingen åsikt i yttre angelägenheter; därför bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår PR-policy grundar sig på dragningskraft snarare än reklamkampanjer; vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet gentemot press, radio och film.
12. Anonymitet är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.

Detta är vi skyldiga AA: s framtid:

Att sätta vår gemensamma välfärd främst,
att slå vakt om enigheten inom vår gemenskap.

För på enigheten inom AA hänger våra liv
och deras liv som kommer efter oss.

Jag är ansvarig ...

*Närhelst, varhelst någon ber om hjälp,
vill jag att AA alltid skall finnas till
hands, och för det är jag ansvarig.*

AA i Sverige
Tfn 08-642 26 09
www.aa.se
service@aa.se