



Ką turiau daryti, jeigu mane kankina priklausomybė nuo medikamentų?

- Ieškokite pagalbos. AT gali jums padėti.

Kas yra Anoniminiai Tabletininkai (AT)?

- Į AT kreipiasi vyrai ir moterys, kurie prarado sugebėjimą valdyti savo potraukį psichiką veikiantiems vaistams ir kuriems dėl priklausomybės nuo vaistų atsirado įvairiausių komplikacijų. Mes stengiamės gyventi visavertį gyvenimą be medikamentų, ir daugumai iš mūsų tai pavyksta. Tačiau mes įsitikinome, jog mums būtina kitų priklausomų asmenų – AT narių – parama ir pagalba.

Jeigu aš atečiau į AT susirinkimą, ar dėl to būčiau priverstas vykdyti kokius nors įsipareigojimus?

- Ne, jokių įsipareigojimų dėl to neturėsite vykdyti. Mes neturime narių sąrašų ir nestebime lankomumu. Jūs neturėsite prisistatyti arba pasakoti apie save. Jeigu nutarsite nebeiti į susirinkimus, niekas jūsų neagituos ir jums neįkyrės.

O jeigu grupėje sutiksiu savo pažįstamų?

- Jeigu taip atsitiktų, tai dėl tos pačios priežasties kaip ir jūs jie niekam nepasakotų, kad jus ten matė. Būdamas AT draugijos nariu, jūs galite išlikti anonimiškas.

Kas vyksta AT susirinkimuose?

- Mūsų susirinkimuose, kurie gali būti vedami įvairiausiomis formomis, dalyviai pasakoja, į ką jie pavirto dėl savo vaistų priklausomybės, ką jie darė, kad atsikratytų šio įpročio, ir kaip jie dabar gyvena.

Kaip tai padės man nustoti vartoti vaistus?

- Mūsų draugijos nariai – ne terapeutai, ne narkologai ir ne psichiatrai. Tačiau mes visi žinome, ką reiškia aistra medikamentams, noras keisti savo būsenas, pažadai sau ir kitiems ir nesugebėjimas ištesėti tuos pažadus. Vienintelis būdas, kaip mes galime padėti kitiems gydytis nuo priklausomybės – tai mūsų asmeninis pavyzdys. Žmonės, kenčiantys nuo vaistų priklausomybės, ateina pas mus ir matydami, kad mes jau metėme juos vartoti, supranta, kad sveikti įmanoma.

Kodėl į susirinkimus tebevaikšto tie, kurie jau nebevarato vaistų?

- Mes manome, kad visiškai išsigydyti nuo priklausomybės neįmanoma. **VIENOS TABLETĖS BŪNA PER DAUG, O TŪKSTANČIO – NEUŽTEKS NIEKADA.** Kiek mes sugebėsime išsilaikyti nevartodami cheminių medžiagų - priklausau nuo mūsų fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos. Dėl to, kad galėtume nuolat gyventi sveiką gyvenimą, mes ir einame į susirinkimus, įgyjame ten naujų žinių ir jomis naudojames.

Kaip galima tapti AT nariu?

- Nėra jokios oficialios narystės. Vienintelis dalykas, kurio iš mūsų reikalaujama, – tai tvirtai nuspręsti nustoti vartoti vaistus.



Pills Anonymous

KAS MES ESAME?

ANONIMINIAI TABLETININKAI

yra draugija vyrų ir moterų, kurie dalijasi savo patirtimi, jėgomis ir viltimi, norėdami padėti sau ir kitiems **sveikti nuo vaistų priklausomybės.** Vienintelė sąlyga būti draugijos nariu – **noras nustoti vartoti vaistus.** Mes nemokame nei stojamojo, nei nario okesčio, o išsilaikome iš savo pačių įnašų. Mūsų draugija nesusijusi su jokiomis sektomis, tikybomis, politika, rganizacijomis ar įstaigomis, vengia bet kokių ginčų, neremia jokių judėjimų ir jiems neprieštarauja. Mūsų **pagrindinis tikslas – būti blaiviems ir padėti kitiems asmenims pasiekti blaivybę.**



*Anoniminių tabletininkų
savitarpio paramos grupė*

„AVILYS“

Susirinkimai vyksta:

KETVIRTADIENIAIS

18:30 – 19:30

Šv. KRYŽIAUS NAMUOSE

*L. Stuokos-Gucevičiaus g. 4,
Vilniuje (prie Katedros)*

Tel. 8 686 79619

 facebook.com/priklausomybenuovaistu

WWW.PILLSANONYMOUS.ORG

WWW.TABLETESVALANDA.COM

Dvylika AT žingsnių

I - Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš psichiką veikiančių vaistų vartojimą ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.

II - Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius jėga gali gražinti mums sveiką mąstymą.

III - Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai.

IV - Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.

V - Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.

VI - Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.

VII - Nuolankiai Jo prašėme tuos mūsų trūkumus pašalinti.

VIII - Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.

IX - Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.

X - Nuolatos stebėjome save ir jei būdavome neteisūs - tuoj pat prisipažindavome klydę.

XI - Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.

XII - Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems priklausomiesiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

