

*astenedoci dal bere, ventiquattr'ore alla volta.* Non ti resta che provare, bisogna solo riuscire ad ammettere che forse si ha un problema con l'alcol e partecipare a una riunione degli Alcolisti Anonimi. Prova a telefonare prima di venire, o ancora meglio prova a parlarne di persona con qualcuno di noi, per chiarire dubbi e perplessità; è ancora più facile. Non ti costerà nulla, tutto è gratuito, in A.A.

Noi abbiamo fatto così, e la nostra vita è cambiata.

***E adesso,  
tocca a te  
decidere...***

Alcolisti Anonimi è un'associazione di persone che mettono in comune la propria esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare gli altri a recuperarsi dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di smettere di bere. Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.: noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non intende impegnarsi in alcuna controversia né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Copyright © The A.A. Grapevine, Inc.  
ristampato con permesso

*Io sono responsabile...  
Quando qualcuno, ovunque,  
chiede aiuto, io voglio che la  
mano di A.A. sia sempre presente.  
E per questo: io sono  
responsabile.*

Dichiarazione al 30° anniversario  
della **Convention** Internazionale, 1965

Letteratura approvata  
dalla Conferenza dei Servizi Generali Italiani, anno 1996

# Alcolisti Anonimi



**A.A. Alcolisti Anonimi APS**  
Via di Torre Rossa, 35 – 00165 Roma  
Telefono: +39 06 66 36 629  
E-mail: [info@aaitaly.it](mailto:info@aaitaly.it)  
Web: [alcolistianonimiitalia.it](http://alcolistianonimiitalia.it)  
Numero repertorio RUNTS: 87939

Numero Verde  
**800 411 406**



# L'ALCOLISMO

L'alcolismo è riconosciuto come uno dei più gravi problemi di salute pubblica. In gran parte dei paesi occidentali è addirittura al terzo posto, per mortalità, dopo le malattie cardiache e il cancro. E non basta. I suoi effetti coinvolgono anche chi non è vittima in prima persona, basta pensare ai familiari, agli incidenti sulla strada o sul lavoro, e anche all'enorme costo sociale che comporta. Anche chi non è un alcolista attivo può dunque vedere l'alcolismo entrare in modo disastroso nella sua vita.

Noi abbiamo imparato molto su come identificare ed arrestare questa malattia che fino ad oggi nessuno ha scoperto il sistema di prevenire. Infatti, nessuno sa esattamente *perché* ad un certo punto alcuni bevitori si trasformino in alcolisti, medici e scienziati non si trovano d'accordo sulle cause dell'alcolismo.

In A.A. riteniamo che ciò abbia poca importanza: ci siamo concentrati sulla possibilità di aiutare coloro che già hanno problemi con il bere a smettere e a vivere una vita serena senza l'alcol. E ci siamo riusciti.

## 1. Il problema

Già da quasi mezzo secolo, dal 1956, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'alcolismo una **malattia: una malattia progressiva, inguaribile, mortale**. Da allora tutte le principali associazioni mediche del

mondo sono concordi su questa valutazione del problema. Quindi, l'alcolismo non è un vizio, una debolezza, un qualcosa di cui doversi vergognare. Si vergogna forse il diabetico di non poter mangiare lo zucchero o un iperteso di dover evitare il sale?

Crediamo che l'alcolista non possa controllare il suo modo di bere perché è malato fisicamente e mentalmente (o emotivamente). E se l'alcolista non smette di bere la sua malattia, in quasi tutti i casi, si aggrava sempre di più, sino alla morte. Sappiamo anche, per nostra personale esperienza, che quasi sempre siamo incapaci di farlo da soli: dobbiamo cercare aiuto. L'alcolismo, come tutte le altre malattie, va curato col metodo giusto.

## 2. I sintomi

Non tutti gli alcolisti hanno gli stessi sintomi, ma molti, nei diversi stadi della malattia, hanno avuto questi segni: solo con l'alcol si sentivano sicuri di sé stessi e a loro agio con gli altri; spesso, al termine di una festa o di un trattenimento, avevano l'abitudine di *bere ancora un goccio*; speravano nelle occasioni per bere e ci pensavano continuamente; si ubriacavano anche quando non era nelle loro intenzioni; cercavano di controllare il loro modo di bere cambiando tipo di alcolici, imponendosi talora periodi di astinenza o promettendo di non bere; bevevano anche sul lavoro o da soli; avevano amnesie alcoliche (cioè, per esempio, capitava di non ricordare quanto fatto la sera prima); bevevano al

mattino presto, anche per curare i postumi di una sbronza o per tenere a bada pure paure e sensi di colpa; l'alimentazione si faceva precaria, come per i rapporti con le persone, il mondo intorno a loro... Nei casi più gravi, l'astinenza arrivava a provocare forti tremori, allucinazioni e convulsioni, quando l'alcol veniva a mancare, e alcuni si ammalavano di cirrosi epatica.

## 3. La soluzione

In A.A. abbiamo trovato come uscirne. L'associazione, nata nel 1935 negli U.S.A., conta più di due milioni di membri sobri in tutto il mondo. In Italia, in tutte le regioni, è possibile trovare un nostro gruppo non lontano da casa vostra. Sempre più spesso i medici, con i quali abbiamo ottimi rapporti, indirizzano a noi i loro pazienti con problemi da alcol. In molti ospedali si stanno aprendo gruppi A.A. o abbiamo comunque stabilito rapporti di collaborazione continuativa.

Gli A.A. vengono in soccorso di un alcolista solo se questi ne ha il desiderio, se vuole ricevere il nostro aiuto: lo facciamo volentieri, *è il nostro sistema per rimanere sobri noi stessi*. I gruppi si riuniscono una o più volte alla settimana, lì affrontiamo i nostri comuni problemi, e portiamo avanti il nostro Programma di recupero. Non abbiamo presidenti, né direttori: coloro che lo desiderano assicurano a turno i necessari servizi.

*Abbiamo trovato il sistema per poter condurre una vita utile, normali e serena*