Alcohólicos Anónimos

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O consumo de bebidas alcohólicas é un importante problema de saúde pública en España, xa que é o máis prevalente e causa un grave dano social. O 76,5% das persoas entre 15 e 64 anos consumiu bebidas alcohólicas nos últimos 12 meses en España, e o 10,5% fíxoo a diario nos últimos 30 días[1]. O consumo en menores é moi preocupante e iníciase aos 16 anos, sendo a primeira causa de perda de saúde nesta subpoboación.

O consumo de bebidas alcohólicas está asociado a máis de 200 problemas de saúde e lesións, incluíndo doenzas cardiovasculares, hepáticas, neuropsiquiátricas e enfermidades transmisibles, entre outras, contribuíndo tamén á morte prematura (Global Status Report on Alcohol and Health 2018. OMS)[2].

Dito consumo, asóciase a desigualdades en saúde, xa que consumir non é só unha decisión individual senón que está influenciada polas condicións e circunstancias nas que a xente vive, polo que precisa dunha abordaxe integral e comunitaria.

A Asociación de **"Alcohólicos Anónimos"** é unha comunidade de persoas que comparten a súa experiencia mutua, fortaleza, e esperanza para resolver o seu problema común, e axudar a outras persoas a recuperarse do alcoholismo. Non procesan ningún tipo de ideoloxía, relixión, afiliación a partido político, organización ou institución.

Alcohólicos Anónimos (A.A.) creouse nos Estados Unidos no ano 1935 grazas a Bill Wilson e o Dr. Bob, ambos con problemas de consumo de alcohol, e descubriron que axudar a outras persoas coa mesma problemática, facilitaba a súa propia abstinencia. Tras un primeiro contacto inicial en España no ano 1955, establecéronse no ano 1970, coa intención de axudar ás persoas con

problemas de consumo prexudicial de alcohol, celebrando este ano o seu 90 aniversario. Actualmente conta no noso país con 616 grupo espallados por toda a xeografía, atendendo a un total de 9000 persoas. É unha asociación que se basea na autoxestión, sen existir cotas ou afiliacións e mantendo o anonimato dos usuarios. O único requisito para ser membro de **A.A.** é o desexo de deixar a bebida.

Ofrecen aos mesmos un programa integral de recuperación no que os participantes son capaces de darse conta do dano asociado ao consumo de alcohol, de aceptalo, aprender e nutrirse de experiencias propias e de compañeiros, así como da capacidade de comprometerse co cambio e afrontar os problemas que derivan do consumo, e transmitir o esforzo requirido para abandonalo. En resumo, o seu obxectivo é manterse sobrios e axudar a outras persoas con alcoholismo a manterse tamén en estado de sobriedade.

O concepto de "sobriedade" en **A.A.** vai máis alá da abstinencia e supón o desprendemento de características persoais superfluas, e a adquisición de novos valores, actitudes e metas. A recuperación realízase nun contexto "colectivo" onde se favorece un proceso individual de cambio dentro dun contexto grupal. O apoio do grupo, a oportunidade de mostrarse ao resto, a de compromiso consigo mesmo e co grupo, favorece a recuperación do individuo.

A asociación ofrece a celebración dunha media de dúas reunións semanais por grupo e ten varias sedes en Galicia. Para contactar con eles pódese enviar un correo a **area.1.galicia@gmail.com** ou chamar ao teléfono: **646 645 119**.

