

### **Žodis visiems, susidūrusiems su prievarta**

Al-Anono ramus procesas atsiskleidžia palaipsniui, laikui bėgant. Tačiau žmonėms, atsidūrusiems smurtinėse, gyvybei pavojų keliančiose situacijose, gali prireikti skubių sprendimų, garantuojančių saugumą jiems ir jų vaikams. Galbūt reikės laikinai apsistoti pas kaimyną ar draugą, gal iškviešti policiją, o gal palikti pinigus ir antrus mašinos raktelius saugioje vietoje neatidėliotinam atvejui. Dabar nereikia laužyti galvą, kaip visam laikui išspręsti šią situaciją; reikia tik pasitraukti blogiui iš kelio, kol suvokimo, pripažinimo ir atitinkamo elgesio pasirinkimo procese padarysime sprendimus, su kuriais toliau gyvensime.

Tie, kurie buvo fiziškai ar seksualiai išnaudojami ar patyrę grąsinimus, gali bijoti iš viso imtis kokių nors veiksmų. Ryžtingi sprendimai reikalauja visos drąsos ir tikėjimo. Tačiau nė vienas neprivalo taikytis su smurtu. Mes visi nusipelnome jaustis saugiai.

### **Kiti pagalbos šaltiniai**

Al-Anono tikslas - padėti sau, alkoholikų šeimoms ir draugams. Mes kartu susirenkame, kad padėtume ir paremtume vieni kitus, susidūrę su alkoholizmu. Laikui bėgant, išmokstame programos principus taikyti visame savo gyvenime. Tačiau pasitaiko ypač rizikingų situacijų kuriose mums gali prireikti profesionalų, pvz., gydytojo ar teisininko, pagalbos. Daugeliui šitokia pagalba ir kartu Al-Anono lankymas yra naudingi.