

# PROBLÉMÁS IVÓ KÖRNYEZETÉBEN NÓTTÉL FEL? Az Al-Anon neked való!

Az Al-Anon azoknak való, akiknek az életére – családi, rokoni vagy baráti kapcsolatokon keresztül – hatással van vagy volt egy másik személy mértéktelen ivása. Ha egy hozzád közel álló családtagod, barátod, munkatársad vagy szomszédod alkoholproblémával küzd vagy küzdött, a következő kérdések segíthetnek eldönteni, hogy neked való-e az Al-Anon.

1. Egyfolytában arra törekszel, hogy mások megerősítsenek és helyesljék a döntéseidet, a tetteidet és az ötleteidet?
2. Állandóan elégedetlen vagy a teljesítményeddel?
3. Félsz a kritikától?
4. Túlvállalod magad?
5. Okozott már gondot a saját kényszeres viselkedésed?
6. Tökéletességre törekszel?
7. Kényelmetlenül érzed magad, amikor az életed rendben van, és állandóan lehetséges problémákra készülsz?
8. Elevenebbnek érzed magad, amikor gond van?
9. Ugyanúgy felelősnek érzed magad másokért, mint korábban a problémás ivóért?
10. Másokról könnyedén gondoskodsz, de nehezedre esik magadról gondoskodnod?
11. Elszigetelődsz az emberektől?
12. Félelemmel reagálsz a tekintélyes és a dühös emberekre?
13. Úgy érzed, hogy a környezeted és általában véve az egész társadalom kihasznál téged?
14. Nehézséget okoznak a bizalmas kapcsolatok?

15. Összekevered-e a sajnálatot a szeretettel, ahogy a problémás ivóval való kapcsolatban is?
16. Vonzod és/vagy keresed az olyan emberek társaságát, akik hajlamosak a kényszeres és/vagy a sértő viselkedésre?
17. Görcsösen ragaszkodsz egyes kapcsolatokhoz azért, mert félsz egyedül lenni?
18. Gyakran előfordul, hogy bizalmatlanul kezeled a saját érzelmeidet, és hogy kételkedsz mások érzelmeiben?
19. Nehéznek találsz azonosítani és kifejezni az érzelmeidet?
20. Úgy gondolod, hatással van rád egy másik személy mértéktelen ivása?

Az alkoholizmus családi betegség. Mi, akik gyermekként éltünk együtt ezzel a betegséggel, néha olyan problémákkal küzdünk, amelyeket az Al-Anon program segíthet megoldani. Ha bármelyik kérdésre igen a válaszod, az Al-Anon segíthet.

E-mail: [info@al-anon.hu](mailto:info@al-anon.hu)

Információs telefonszám: +36/20/440-1932

Honlap: [www.al-anon.hu](http://www.al-anon.hu)



Al-Anon Családi Csoportok Központ

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23454-5617

[www.al-anon/alateen.org](http://www.al-anon/alateen.org)

© Al-Anon Family Groups Headquarters,  
Inc. 1984