

ZAVAR, HOGY SOKAT ISZIK?

Az Al-Anon neked való!

Emberek millióit érinti egy közeli hozzátartozójuk mértéktelen alkoholfogyasztása. Az alábbi kérdések segítségével eldöntheted, hogy szükséged van-e az Al-Anonra.


1. Aggaszt, hogy mennyit iszik?
2. Vannak-e anyagi problémáid azért, mert iszik?
3. Hazudsz-e azért, hogy fedezz neki az ivás miatt?
4. Szerinted, ha szeretne téged, felhagyna az ivással, hogy a kedvedben járjon?
5. A társaságát hibáztatod a viselkedése miatt?
6. Gyakran előfordul, hogy megghiúsulnak, elmaradnak vagy csúsznak miatta a közös tervek, programok és étkezések?
7. Szoktad olyasmivel fenyegetni, hogy „ha nem hagyod abba az ivást, elhagylak”?
8. Próbálsz-e titokban megszagolni a leheletét?
9. Félsz attól, hogy ha felzaklatod, megint rájön az ihatnék?
10. Okozott már fájdalmat a viselkedése, vagy érezted már magad kínosan miatta?
11. Tönkrement a nyaralás, a családi, baráti összejövetel az ivászat miatt?
12. Eszedbe jutott, hogy kihívd a rendőrséget, mert attól féltél, hogy kárt tesz benned?
13. Keresgéled az eldugott italt?
14. Szálltál már úgy autóba, hogy a volánnál ittas ember ült?

15. Utasítottál már vissza meghívást azért, mert féltél vagy szorongtál?
16. Csődtömegnek érzed magad, mert nem tudod irányítani az ivását?
17. Szerinted megoldódna minden problémád, ha abbahagyná az ivást?
18. Fenyegetőztél már azzal, hogy kárt teszel magadban azért, hogy ráijessz ?
19. Többnyire dühös, zavart vagy levert vagy?
20. Úgy érzed, senki nem érti a problémádat?

Ha bármelyik kérdésre igennel válaszoltál, az Al-Anon Családi Csoportok vagy az Alateen talán segíthet. Az alábbi honlapon és e-mail címen keresztül veheted fel a kapcsolatot az Al-Anonnal vagy az Alateennel:

www.al-anon.hu
info@al-anon.hu

**Vagy hívd az információs vonalat:
+36/20/440-1982**

 **Al-Anon Családi Csoportok Központ**
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
www.al-anon/alateen.org

© Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc. 1980,
átdolgozva 2003-ban