

Czy cierpisz z powodu picia bliskiej Ci osoby? Al-Anon może Ci pomóc!

Miliony ludzi jest dotkniętych nadmiernym i niepoohamowanym picciem bliskiej osoby. Poniższe pytania pomogą Ci w podjęciu decyzji, czy program Al-Anon jest, czy też nie jest Ci potrzebny.

1. Czy martwi Cię ilość alkoholu, jaką spożywa bliska Ci osoba?
2. Czy miewasz kłopoty finansowe spowodowane czyimś picciem?
3. Czy zdarza Ci się kłamać, aby ukryć to, że ktoś pije?
4. Czy czujesz, że gdyby osobie pijącej zależało na Tobie, to przestałaby pić, żeby Cię zadowolić?
5. Czy za zachowanie osoby pijącej obwiniasz jej towarzystwo?
6. Czy często rezygnujesz ze swoich planów z powodu osoby pijącej?
7. Czy zdarza Ci się stosować pogrożki – „Jak nie przestaniesz pić, to cię zostawię”?
8. Czy w oddechu osoby pijącej próbujesz wyczuć zapach alkoholu?
9. Czy boisz się zirytować osobę pijącą z obawy, że zacznie znowu pić?
10. Czy zachowanie osoby pijącej zraniło Cię lub wprawilo w zakłopotanie?
11. Czy picie zakłóca uroczystości i święta?
12. Czy strach przed przemocą sprawił kiedykolwiek, że chciałeś wezwać policję?
13. Czy szukałeś ukrytego alkoholu?
14. Czy kiedykolwiek jechałeś samochodem z kierowcą, który był pod wpływem alkoholu?
15. Czy nie przyjąłeś zaproszenia na spotkanie towarzyskie z powodu swojego niepokoju?
16. Czy masz poczucie porażki, ponieważ nie możesz kontrolować picia?
17. Czy myślisz, że Twoje problemy ustąpią, gdy osoba pijąca przestanie pić?
18. Czy kiedykolwiek groziłeś, że zrobisz sobie coś złego, aby zastraszyć osobę pijącą?
19. Czy często czujesz się zły, zagubiony lub przygnębiony?
20. Czy uważasz, że nikt nie rozumie Twoich problemów?

Jeżeli odpowiedziałeś „tak” na którekolwiek pytanie, być może Al-Anon/Alateen jest w stanie Ci pomóc.

Możesz się skontaktować z Al-Anon lub Alateen szukając strony www.al-anon.org.pl albo pisząc stowarzyszenie@al-anon.org.pl

