

Обезпокоен ли си от пиенето на друг човек? Ал-Анон е за теб!

Милиони хора са засегнати от прекомерното пиене на свой близък. Следващи те въпроси са предназначени да ти помогнат да решиш дали се нуждаеш от Ал-Анон:

1. Притеснява ли те колко пие някой друг?
2. Имаш ли парични проблеми заради нечие пиене?
3. Лъжеш ли, за да прикриваш човек, който пие?
4. Смяташ ли, че ако пиещият те обичаше, би спрял да пие заради теб?
5. Обвиняваш ли приятелите на пиещия за неговото поведение?
6. Често ли отлагаш или отменяш плановете си заради пиещия?
7. Отправяш ли заплахи като: „Ако не спреш да пиеш, ще те напусна!“ ?
8. Опитваш ли се тайно да разбереш дали той е пил по дъха му?
9. Опасяваш ли се, че ако разстроиш някого, това ще доведе до напиване?
10. Бил ли си нараняван или засрамван от поведението на пиещия?
11. Проваляли ли са се празници и събирания заради напиване?
12. Мислил ли си да се обадиш в полицията за помощ, защото се страхуваш от насилие?

13. Търсиш ли скрит алкохол?
14. Случвало ли ти се е да пътуваш с шофьор, който е употребил алкохол?
15. Отказвал ли си покани за социални дейности от страх или безпокойство?
16. Имаш ли усещането, че си се провалил, защото не успяваш да контролираш пиенето?
17. Мислиш ли, че ако пиещият спре алкохола, другите ти проблеми биха се разрешили?
18. Заплашвал ли си някога, че ще се нараниш, за да стреснеш пиещия?
19. Чувстваш ли се ядосан, объркан или депресиран през повечето време?
20. Имаш ли чувството, че никой не може да разбере твоите проблеми?

Ако си отговорил положително на поне един от изброените въпроси, Ал-Анон може да ти бъде от помощ.

С Ал-Анон можеш да се свържеш на:

- тел: +359 877 901 947
- Email:
al.anon.bulgaria.info@ gmail.com
- <http://www.al-anon-bg.org>

Copyright © by Al-Anon Family Group
Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing
Parkway, Virginia Beach, VA 23454- 5617,
USA, with the permission of Al-Anon Family
Group Headquarters, Inc.