

Засегнат ли е животът ти от пиенето на друг човек? Алатийн е за теб!

Алатийн е за млади хора, чийто живот е бил засегнат от пиенето на друг човек. Понякога активното пиене може да е спряло или пиещият да не живее вече с нас. Дори алкохолът вече да не е проблем в семейството ни - алкохоликът да е напуснал дома или да се възстановява в АА, ние все още сме засегнати. Много от нас са получили помощ от Алатийн или Ал-Анон. Следващите 20 въпроса ще ти помогнат да решиш дали Алатийн е за теб.

1. Вярваш ли, че никой не би могъл да разбере как се чувстваш?
2. Прикриваш ли истинските си чувства, като се преструваш, че не те е грижа?
3. Чувстваш ли се пренебрегван, не обгрижван или необичан?
4. Използваш ли лъжи, за да прикриеш нечие пиене или това, което се случва в дома ти?
5. Стоиш ли извън дома колкото е възможно повече, защото мразиш да бъдеш там?
6. Изпитваш ли страх или неудобство да доведеш приятелите си у дома?
7. Бил ли си разстроен от пиенето на друг човек?
8. Проваляли ли са се семейни вечери, рождени дни и празници, заради пиене или реакциите на околните към пиенето?
9. Въздържаш ли се да изразиш мнението си от страх, че пиенето или скандалите ще започнат отново?
10. Смяташ ли, че поведението на пиещия е причинено от теб, други членове на твоето семейство, приятели или тежки моменти в живота?

11. Отправяш ли заплахи като:
„Ако не спреш с пиенето и
караниците, ще избягам от вкъщи“?
12. Даваш ли обещания за
поведението си, като например:
"ще получавам по-добри оценки",
"ще поддържам стаята си чиста" или
"ще правя всичко, което искаш",
в замяна на обещание, че пиенето
и караниците ще спрат?
13. Смяташ ли, че ако пиещият
те обичаше, щеше да спре да пие?
14. Случвало ли ти се е да заплашваш,
че ще се нараниш или наистина
да го направиш, за да накараш
пиещия да каже "Съжалявам"
или "Обичам те"?
15. Имаш ли ти или твоето
семейство парични проблеми
заради нечие пиене?
16. Страхуваш ли се да пътуваш
в кола, управлявана от пиещия?
17. Обмислял ли си да се
обадиш в полицията заради нечие
агресивно поведение?
18. Избягваш ли да ходиш на
срещи или да имаш близки
приятели, защото те могат да
разберат за пиенето или
караниците?
19. Мислиш ли, че проблемите ти
ще бъдат решени, ако пиенето спре?
20. Случвало ли ти се е да си
ядосан на пиещия и заради
това да се отнасяш несправедливо
към учители, приятели,
съотборници и др.?

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.