

ИЗРАСНАЛ ЛИ СИ С ЧОВЕК, КОЙТО ИМА ПРОБЛЕМИ С АЛКОХОЛА?

АЛ-АНОН Е ЗА ТЕБ!

Ал-Анон е за семейства, роднини и приятели, чийто живот е бил засегнат от пиенето на друг човек. Ако някой твой близък, например член на семейството, приятел, колега или съсед, има или е имал проблем с пиенето, следните въпроси ще ти помогнат да определиш дали Ал-Анон е за теб:

1. Постоянно ли търсиш одобрение и утвърждаване?
2. Трудно ли разпознаваш своите постижения?
3. Страхуваш ли се от критика?
4. Често ли се претоварваш?
5. Имал ли си проблеми със собственото си натрапчиво поведение?
6. Имаш ли нужда да си перфектен?
7. Постоянно ли очакваш проблеми, дори когато животът ти върви гладко?
8. Чувстваш ли се по-жив в разгара на криза?
9. Все още ли се чувстваш отговорен за другите, както си се чувствал и за проблемно пиещия във твоя живот?
10. По-лесно ли ти е да се грижиш за другите, отколкото за себе си?
11. Изолираш ли се от другите хора?
12. Страхуваш ли се от авторитети и гневни хора?
13. Чувстваш ли, че хората и обществото като цяло се възползват от теб?

14. Имаш ли проблеми с интимните взаимоотношения?
15. Бъркаш ли съжалението с любов, както си правил с проблемно пиещия?
16. Привличаш ли и/или търсиш ли хора, които са склонни към натрапчиво поведение и/или насилие?
17. Вкопчваш ли се във връзки, защото се страхуваш да останеш сам?
18. Често ли не се доверяваш на собствените си чувства и на чувствата, изразявани от другите?
19. Трудно ли ти е да разпознаваш и изразяваш емоциите си?
20. Смяташ ли, че пиенето на някого може да ти е повлияло?

Алкохолизмът е семейна болест. Тези от нас, които са живели с това заболяване като деца, понякога имат проблеми, за разрешаването на които програмата на Ал-Анон може да помогне.

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.