

Чи підходить Вам АА?

Дванадцять питань, відповіді на які можете тільки Ви.

Тільки Ви можете вирішити, чи варто Вам приходити в АА – чи може це допомогти Вам.

Ми ж прийшли в АА тому, що в решті решт відмовилися від спроб контролювати своє пиття. Нам дуже не хотілося визнавати той факт, що ми ніколи не зможемо пити “нормально”. Але від інших членів АА ми дізналися, що ми просто хворі люди. (Та ми й самі вже давно про це здогадувались!) Ми виявили, що дуже багато людей, так само як і ми, страждають від почуття вини, самотності і безнадійності. Ми дізналися, що ці почуття були викликані хворобою – алкоголізмом.

Ми вирішили все ж таки спробувати, і перш за все безстрашно побачити – що зробив з нами алкоголь. Ось деякі питання на які ми постаралися відповісти *чесно*. Якщо відповідей ТАК було чотири або більше, то це вказувало на наявність у нас серйозної проблеми з випивкою. Спробуйте і Ви. Пам'ятайте, що немає нічого ганебного у визнанні, що у Вас є ця проблема.

ТАК НІ

1 Чи бувало так, що Ви вирішували не пити тиждень або більше, але Вас вистачало тільки на день-два?

Більшість з нас, членів АА, давали найрізноманітніші обіцянки самим собі і своїм сім'ям, але ми не могли їх виконати. Потім ми прийшли в АА. Там нам сказали: "Спробуйте не пити тільки сьогодні". (Якщо Ви сьогодні не вип'єте, то сьогодні ж Ви і не нап'єтесь.)

2 Чи хотілося Вам, щоб оточуючі перестали говорити Вам про Ваше пияцтво і про те, що Вам треба робити?

В АА ми нікому не вказуємо, що їм варто робити. Ми просто розповідаємо, як пили ми самі, до яких прикрозців це призвело і як нам вдалося це припинити. Ми будемо раді допомогти Вам, якщо цього захочете Ви.

3 Чи намагалися Ви переходити з одного виду випивки на інший – в надії, що це допоможе Вам не напиться?

Ми перепробували усе. Ми розбавляли випивку, вживали лише пиво, не пили коктейлів, намагалися пити лише у вихідні. Що б Ви не сказали – ми пробували це також. І коли ми випивали щось (чим би воно не було), що містить алкоголь – ми зазвичай напивалися.

4 Чи доводилося Вам протягом останнього року випивати вранці, щоб мати здатність почати новий день?

Вам потрібно похмелитися, щоб рухатися далі, або щоб припинило трусити? Це одна з вірних ознак того, що Ви п'єте не “як усі.”

5 Чи траплялось Вам заздрити тим людям, котрі можуть пити без неприємних наслідків?

Час від часу багато хто з нас замислювався, чому ми відрізняємося від більшості інших людей, які можуть контролювати свою випивку

6 Чи траплялися у Вас протягом останнього року проблеми через випивку?

Будьмо чесними! Лікарі стверджують, що якщо Ваша проблема пов'язана з алкоголем, а Ви продовжуєте пити, то ця проблема може тільки погіршуватися – вона ніколи не полегшується. Врешті-решт Ви можете або померти, або опинитися у закритій лікарні на увесь останок життя. Єдина надія – припинити пити.

ТАК НІ

7 Чи виникали у Вас через випивку неприємності в сім'ї?

Доки ми не прийшли в АА, багато хто з нас казав, що до випивки нас підштовхують домашні проблеми або поведінка оточуючих. Ми відмовлялись бачити, що саме наше пияцтво посилювало усі неприємності. Воно ніколи не вирішувало жодних проблем.

8 Чи траплялося так, що випиваючи в компанії, Ви прагнули перехопити додаткову скляночку тому, що Вам не вистачало?

Більшість з нас “трохи приймали” задалегідь, якщо очікувалося, що це буде “не та” компанія. І якщо випивки на нашу думку виявлялося недостатньо, ми йшли десь “додати”.

9 Чи стверджуєте Ви, що можете перестати пити у будь-який момент, як тільки захочете, хоча часто напиваєтеся навіть тоді, коли зовсім не збираєтеся цього робити?

Багато хто з нас дурив себе, вважаючи, ніби ми п'ємо за бажанням. Прийшовши в АА ми зрозуміли, що коли ми починали пити, ми вже не могли зупинитися.

10 Чи траплялось Вам прогулювати роботу або заняття через випивку?

Багато хто з нас визнає, що досить-таки часто не виходили на роботу, кажучи, що “захворіли” – хоча насправді були п'яні або у важкому похміллі.

11 Чи траплялись у Вас провали пам'яті?

Мається на увазі випадки, коли ми пили протягом годин або днів, яких не можемо пригадати. Прийшовши в АА, ми переконалися, що це – одна з явних ознак алкоголізму.

12 Чи з'являлося у Вас коли-небудь відчуття, що якби Ви не пили, то Ваше життя було б кращим?

Багато хто з нас починав пити, тому що після випивки життя здавалося кращим, принаймні на деякий час. До моменту приходу в АА ми відчули, що попали в пастку. Ми пили, щоб жити, а жили – щоб пити. Ми до смерті втомилися відчувати себе увесь час хворими і втомленими.

Отже, що у Вас вийшло?

Ви відповіли **ТАК** на чотири або більше запитань? Якщо так, то Ви, ймовірно, потрапили у лихо. Чому ми так вважаємо? Тому що про це казали тисячі людей в АА протягом багатьох років. Вони дізналися правду про себе на своєму власному гіркому досвіді.

Та все ж тільки **Ви** можете вирішити, чи потрібне Вам АА. Спробуйте підійти до цього неупереджено. Якщо Ви скажете **ТАК**, ми будемо раді показати Вам, як ми самі кинули пити. Просто приходьте.

АА не обіцяє вирішити Ваші життєві проблеми. Але ми можемо показати Вам, як ми навчилися жити без випивки – «по одному дню». Ми утримуємося тільки від цієї першої чарки. І коли ми позбавились від алкоголю, ми побачили, що наше життя стало набагато більш керованим.

І я відповідаю за це...

Коли будь-хто будь-де шукає допомоги, я хочу, щоб рука АА завжди була там.

І за це відповідаю я.

Контактні телефони АА

в м. Львові:

Тел: +38 067-788-35-34

Сайт: www.aa.lviv.ua

Нью Йорк +1 347 722 4130

Чикаго +1 773 816 7072

- *Хочете продовжувати пити?*

- *Це Ваша справа...*

- *Хочете зупинитись?*

Звертайтеся до нас!

АА – це товариство чоловіків і жінок, котрі діляться одне з одним своїм досвідом, силами і надіями

Ми не пов'язані з будь-якою сектою, релігією чи організацією.

Наша допомога безкоштовна і доступна кожному, хто її попросить.

Ми всі були на Вашому місці.

Чи підходить

Вам

АА?