

Перш за все, ми вирішили безстрашно проаналізувати – що з нами зробив алкоголь. Ось деякі запитання, на які ми постарались відповісти чесно. Спробуйте і Ви.

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

\* ТАК \* НІ

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

\* ТАК \* НІ

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

\* ТАК \* НІ

4) Чи доводилось Вам протягом останнього року випивати вранці, щоб мати можливість почати новий день?

\* ТАК \* НІ

5) Чи заздрите Ви тим, хто може пити без неприємних наслідків?

\* ТАК \* НІ

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

\* ТАК \* НІ

7) Чи виникали у Вас через випивку прикроці у дома?

\* ТАК \* НІ

8) Чи траплялось так, що, випиваючи в компанії, Ви прагнули перехопити додаткову чарочку, тому що Вам не вистачало?

\* ТАК \* НІ

9) Чи говорите Ви собі, що можете перестати пити в будь-який момент, як тільки захочете, хоча часто напиваєтеся і тоді, коли зовсім не збиралися цього робити?

\* ТАК \* НІ

10) Чи прогулювали Ви роботу або заняття через випивку?

\* ТАК \* НІ

11) Чи бувають у Вас провали пам'яті?

\* ТАК \* НІ

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

\* ТАК \* НІ

Отже, що у Вас вийшло?

Ви відповіли ТАК на 4 або більше запитань? Ймовірно Ви потрапили у лихо.

Тільки Ви можете прийняти рішення щодо Вашого одужання, щоб прийти в АА.

В АА ми не вказуємо, що треба робити комусь.

Ми просто розповідаємо, як пили самі, до яких негараздів це призвело, і як нам вдалось це припинити. Ми будемо раді допомогти і Вам, якщо Ви цього захочете.

Багато хто з нас дурив себе, вважаючи, ніби ми п'ємо за бажанням. Багато хто з нас починав пити тому, що випиваючи, життя здавалося кращим (принаймні на деякий час).

Доки ми не прийшли в АА, багато хто з нас казав, що нас підштовхують до випивки проблеми або люди у дома. 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. Час від часу багато хто з нас замислювався, чому ми відрізняємося від більшості інших людей, які можуть контролювати свою випивку.

Будьмо чесними!

Лікарі стверджують, якщо виникає пов'язана з алкоголем проблема, а Ви продовжуєте пити, то ця проблема може тільки погіршуватися – вона ніколи не полегшується.

Ми утримуємося тільки від цієї першої чарки. Якщо не буде першої, то не буде і десятої. Ми залишаємося тверезими лише сьогодні – день за днем, година за годиною.

Тверезість підтримується завдяки обміну досвідом, силами і надіями на зборах групи АА і завдяки програмі “Дванадцять Кроків”, яка пропонується як програма одужання.

Більшість членів АА будуть раді дати Вам свій номер телефону, і їм буде приємно, якщо Ви зателефонуєте, і попросите відповіді на запитання.

За цим телефоном Ви можете отримати необхідну інформацію, а також дізнатись про час та місце проведення зборів груп Анонімних Алкоголіків.

А.А. в Нью Йорку - Тарас +1 347-722-4130

А.А. в Чікаго - Василь +1 773-816-7072

[www.aa.lviv.ua](http://www.aa.lviv.ua)

**БАЖАЄТЕ КИНУТИ ПИТИ,  
АЛЕ НЕ ВДАЄТЬСЯ?**

Не спокушайтеся думкою, що Вам вдасться це зробити самому!

**ЯКЩО ЦЕ ПОТРІБНО ВАМ,**

а не лише Вашій сім'ї, Вашим рідним та близьким –

**ПРИХОДЬТЕ ДО НАС!**

Членство в нашому товаристві безкоштовне та анонімне. Ми не ведемо списків осіб і нікого не контролюємо.

Наша основна мета – залишатися тверезими самим і допомагати в цьому іншим.

Ми – Анонімні Алкоголіки (Всесвітня, міжнародна організація).

Єдина умова для членства в АА – це бажання кинути пити.

АА не обіцяє вирішити Ваші життєві проблеми. Але ми можемо показати Вам, як навчитися жити без пиття – день за днем. Абсолютно достовірним є той факт, що Ви просто не зможете “перебрати”, якщо не вип’єте першу чарку.