

# AR TAVE VARGINA KITO ŽMOGAUS GIRTAVIMAS?

## *Al-Anon* skirtas tau!

Milijonai žmonių susiduria su besaikiu artimųjų girtavimu. Šie klausimai padės nuspręsti, ar jums reikalinga *Al-Anon* pagalba:

1. Ar jums kelia nerimą kito žmogaus suvartojamo alkoholio kiekis?
2. Ar kito žmogaus girtavimas sukelia jums problemų su pinigais?
3. Ar tenka meluoti, kad nuslėptumėte kito žmogaus girtavimą?
4. Ar jums atrodo, kad, jei girtaujantis žmogus jus mylėtų, jis dėl jūsų galėtų nustoti gerti?
5. Ar jums atrodo, kad dėl girtaujančio žmogaus elgesio kalta jo kompanija?
6. Ar dažnai dėl girtaujančio žmogaus sutrinka planai, o gal juos tenka ir visai atšaukti?
7. Ar tenka grasinti, kad paliksite artimąjį, jeigu jis ar ji nesiliaus girtavęs (-usi)?
8. Ar paslapčia bandote užuosti alkoholio kvapą?
9. Ar baiminatės supykdyti artimąjį, kad neišprovokuotumėte jo girtavimo?
10. Ar girtaujančio žmogaus elgesys yra jus įskaudinęs arba sukėlęs gėdos jausmą?
11. Ar girtavimas gadina jūsų atostogas ir šventes?
12. Ar jums kada nors norėjosi skambinti policijai ir prašyti pagalbos, nes baiminotės dėl galimo smurto?
13. Ar ieškote paslėpto alkoholio?

14. Ar tenka važiuoti automobilyje, kurio vairuotojas yra išgėręs?
15. Ar teko atsisakyti kvietimų kur nors išeiti, nes jautėte baimę arba nerimą?
16. Ar jaučiatės nevykėliu, nes nepavyksta sukontroliuoti kito žmogaus gėrimo?
17. Ar manote, kad, jeigu girtaujantis žmogus liautųsi gėręs, visos jūsų problemos išsispręstų?
18. Ar kada nors esate grasinęs padaryti sau kažką negero, kad pagąsdintumėte girtaujantįjį?
19. Ar dažnai jaučiatės piktas, sutrikęs ir prislėgtas?
20. Ar jums atrodo, kad niekas nesupranta jūsų problemų?

Jeigu atsakėte „Taip“ bent į vieną iš šių klausimų, *Al-Anon* arba *Alateen* gali jums padėti.



## **Lietuvos alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija „Al-Anon“**

Dėl susirinkimų skambinti informaciniu  
*Al-Anon* telefonu: **+370 672 10 684**

Išversta ir išleista pagal "Are you troubled by someone's drinking", autorinės teisės priklauso

©Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1980,  
Revised 2003