

AR AUGOTE SU PROBLEMINIU GIRTUOKLIU?

Tada *Al-Anon* skirtas Jums!

Al-Anon yra skirta artimiesiems, šeimoms ir draugams, kurių gyvenimus paveikė kito asmens gėrimas. Jei kuris nors Jūsų artimasis, pavyzdžiui, šeimos narys, draugas, bendradarbis ar kaimynas, turi arba turėjo bėdų dėl alkoholio vartojimo, šie klausimai gali padėti apsispręsti, ar *Al-Anon* Jums reikalingas:

1. Ar Jūs nuolatosisiekiate sau pritarimo ir savęs įvertinimo?
2. Ar Jums sudėtinga priimti ir pripažinti savo paties (-ios) laimėjimus bei pasiekimus?
3. Ar bijote kritikos?
4. Ar jaučiate nuovargį?
5. Ar turėjote problemų dėl savo kompulsyvaus elgesio?
6. Ar esate perfekcionistas (-ė)?
7. Ar pradodate nerimauti, kai gyvenimas teka sklandžiai, ir Jūs nuolat laukiate nutiksiant kažką bloga?
8. Ar jaučiatės gyvybingesnis (-ė), ištikus krizei?
9. Ar vis dar jaučiatės atsakingas (-a) už kitus, kaip elgėtės gyvendami su probleminiu geriančiuoju?
10. Ar Jums lengva pasirūpinti kitais, tačiau sunku pasirūpinti savimi?
11. Ar stengiatės atsiriboti nuo kitų žmonių?
12. Ar bijodami vengiate autoritetingų ir piktų žmonių?
13. Ar manote, kad apskritai kiti asmenys ir visuomenė Jumis naudojasi?

14. Ar turite problemų dėl intymių santykių?
15. Ar painiojate gailestį su meile, kaip ir gyvendami su probleminiu geriančiuoju?
16. Ar Jus traukia ir ieškote žmonių, kurių elgesys linkęs būti kompulsyvus arba agresyvus?
17. Ar įsikibę laikotės santykių, nes bijotės likti vienas (-a)?
18. Ar dažnai nepasitikite savo arba kitų reiškiamaus jausmais?
19. Ar Jums sunku atpažinti ir išreikšti savo emocijas?
20. Ar manote, kad kito žmogaus alkoholio gėrimas padarė Jums poveikį?

Alkoholizmas yra šeimos liga. Žmonės, vaikystėje gyvenę su šia liga, kartais turi problemų, kurias *Al-Anon* programa gali padėti išspręsti. Jeigu į bet kurį iš aukščiau pateiktų klausimų atsakėte teigiamai, *Al-Anon* yra skirtas Jums.



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

Telefonas +370 672 10684
El. svetainė <https://al-anon.lt>
El. paštas info@al-anon.lt

Išversta ir išleista pagal "Did you grow up with a problem drinker? Al-Anon is for you!",

Autorinės teisės priklauso ©Al-Anon Family Group
Headquarters, Inc. 1984