

Итак, что у Вас получилось?

Вы ответили “ДА” на четыре или более вопросов? Если так, то вы, вероятно, попали в беду.

Почему мы так считаем?

Потому что об этом говорили тысячи людей в АА в течение многих лет. Они узнали правду о себе на своём собственном горьком опыте.

И всё же только вы можете решить, нужно ли вам АА. Попробуйте подойти к этому непредвзято. Если вы скажете “ДА”, мы будем рады показать вам, как мы сами бросили пить.

Просто позвоните.

АА не обещает решить ваши жизненные проблемы. Но мы можем показать вам, как мы научились жить без выпивки “по одному дню”. Мы воздерживаемся только от этой первой рюмки. Если не будет первой, то не будет и десятой.

И когда мы избавились от алкоголя, мы увидели, что наша жизнь стала гораздо более управляемой.



Как найти Сообщество АА?

Свяжитесь с членом АА

Вам подскажут, как найти ближайшую группу АА
и ответят на Ваши вопросы

Горячая линия

055-222-555-1

072-393-25-00

www.aa-israel.co.il

Подходит ли вам АА?

**Двенадцать вопросов,
ответить на которые
можете только вы**

Подходит ли Вам АА?

Только вы можете решить, стоит ли вам прийти в АА — может ли это вам помочь.

Мы же пришли в АА потому что, в конце концов, отказались от попыток контролировать свою выпивку.

Нам очень не хотелось признать тот факт, что мы никогда не сможем пить “нормально”.

Но от других членов АА мы узнали, что мы просто больные люди. **(Да мы и сами уже давно об этом догадывались!)**

Мы обнаружили, что очень много людей, так же как и мы, страдают от чувства вины, одиночества и безнадежности. Мы узнали, что эти чувства были вызваны болезнью — алкоголизмом.

Мы решили всё-таки попробовать и прежде всего, бесстрашно увидеть то, что сделал с нами алкоголь.

Вот некоторые вопросы, на которые мы постарались ответить **честно**.

Если ответов “ДА” было четыре или более, то это указывало на серьёзные проблемы с выпивкой.

Попробуйте и вы.

Помните, что нет — ничего позорного в признании, что у вас есть эта проблема.

1. **Бывало ли, что вы решали не пить неделю или более, но вас хватало только на пару дней?**
- ☐ да ☐ нет

Большинство из нас, членов АА, давали самые разные обещания самим себе и своим семьям. Но мы не могли их сдерживать. Затем мы пришли в АА Там нам сказали: **“Попробуйте не пить только сегодня”**. (Если вы сегодня не выпьете, то вы сегодня и не напьётесь)

2. **Хотелось ли вам, чтобы окружающие перестали говорить вам о вашем пьянстве и о том, что вам следует делать?**
- ☐ да ☐ нет

В АА мы никому не указываем, что им надо делать. Мы просто рассказываем, как мы пили сами, к каким это привело неприятностям и как нам удалось это прекратить. Мы будем рады вам помочь, если этого захотите вы.

3. **Пытались ли вы переключаться с одного вида выпивки на другой в надежде, что это поможет вам не напиться?**
- ☐ да ☐ нет

Мы перепробовали всё. Мы разбавляли выпивку, пили только пиво, старались не смешивать, пытались пить только в выходные дни. Что бы вы ни сказали — мы это тоже пробовали. И когда мы выпивали **что бы то ни было**, содержащее алкоголь, — мы, как правило, напивались.

4. **Приходилось ли вам в течение последнего года выпивать утром, чтобы обрести способность начать новый день?**
- ☐ да ☐ нет

Вам нужно опохмелиться, чтобы двигаться дальше, или чтобы прекратило трясти? Это один из верных признаков того, что вы пьёте не **“как все”**.

5. **Случалось ли вам завидовать людям, которые могут пить без неприятных последствий?**
- ☐ да ☐ нет

Время от времени многие из нас задумывались, почему мы отличаемся от большинства других людей, которые могут контролировать свою выпивку.

6. **Случались ли у вас в течение последнего года проблемы из-за выпивки?**
- ☐ да ☐ нет

Будем честными! Врачи утверждают, что если возникает проблема, связанная с алкоголем, и вы продолжаете пить, то эта проблема может только ухудшаться — она никогда не облегчается. В конце концов, вы можете либо умереть, либо до конца дней оказаться в закрытой больнице. Единственная надежда - прекратить пить.

7. **Возникали ли у вас из-за выпивки неприятности дома?**
- ☐ да ☐ нет

До тех пор, пока мы не пришли в АА, многие из нас говорили, что к выпивке нас подталкивают домашние проблемы или поведение окружающих. Мы отказывались видеть, что именно наше пьянство усугубляло все неприятности. Оно никогда не решало никаких проблем.

8. **Случалось ли так, что, выпивая в компании, вы старались перехватить дополнительный стаканчик, потому что Вам не хватало?**
- ☐ да ☐ нет

Большинство из нас предварительно **“чуть-чуть принимали”**, если ожидалось, что это будет **“не та”** компания. И если выпивки, по нашему мнению, оказывалось недостаточно, мы шли куда-нибудь **“добавить”**.

9. **Говорите ли вы себе, что можете перестать пить в любой момент, как только захотите, хотя часто напиваетесь даже тогда, когда совсем не собираетесь этого делать?**
- ☐ да ☐ нет

Многие из нас обманывали себя, считая, будто мы пьём по желанию. Придя в АА, мы поняли, что когда мы начинали пить, мы уже не могли остановиться.

10. **Приходилось ли вам прогуливать работу или занятия в связи с выпивками?**
- ☐ да ☐ нет

Многие из нас теперь признаются, что частенько сказывались по телефону **“больными”**, чтобы не выходить на работу, хотя на самом деле были пьяны или в тяжёлом похмелье.

11. **Случались ли у вас провалы памяти?**
- ☐ да ☐ нет

Имеются в виду случаи, когда мы пили в течение многих часов или дней, а потом ничего не могли вспомнить. Придя в АА, мы убедились, что это один из явных признаков алкоголизма.

12. **Появлялось ли у вас когда-либо ощущение, что если бы вы не пили, то ваша жизнь была бы лучше?**
- ☐ да ☐ нет

Многие из нас начинали пить потому, что после выпивки, жизнь казалась лучше, по крайней мере, на некоторое время. К моменту прихода в АА, мы почувствовали, что попали в ловушку. Мы пили, чтобы жить, а жили — чтобы пить. Мы до смерти устали быть всё время больными и усталыми.