

Какъв резултат получихте?

С ДА ли отговорихте на четири или повече въпроса? Ако отговорът е положителен, то вероятно вече имате проблем с алкохола. Защо Ви казваме това? Защото хиляди хора, членове на АА, твърдят това от години насам. Те са разбрали истината за себе си — и то по най-трудния начин.

Но пак повтаряме — само и единствено *Вие* можете да решите, дали АА е общество, подходящо за Вас. Опитайте трезво да прецените проблема си. Ако отговорът Ви е «да», ние с радост ще Ви покажем как самите ние престанахме да пием. Само ни по-звънете!

Общността на АА не Ви залъгва с обещания, че ще разреши житейските Ви проблеми. Но ще споделим с Вас, как ние се научихме да живеем без алкохол «ден за ден». Не посягаме към «първата чаша». Защото ако няма първа, не може да има и десета. И когато се освободихме от оковите на алкохола, ние осъзнахме, че можем и сами да се справяме с живота си.

Аз съм отговорен...

**Когато някой някъде потърси помощ,
аз искам ръката на А.А.**

да бъде винаги там

И за това: Аз съм отговорен.

© 1993

ALCOHOLICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.

All rights reserved.

Авторските права
принадлежат на собствениците

Translated from English.

Copyright in the English language
version of this work is also owned
by A.A.W.S., New York, N.Y.
No part of this translation may be
duplicated in any form without the
written permission of A.A.W.S.

Alcoholics Anonymous and A.A.
are registered trademarks
of A.A. World Services, Inc.

Превод от Английски

Авторските права
на англоезичното издание
на тази брошура
принадлежат също така на
A.A.W.S., Ню Йорк, Ню Йорк (New York, NY)
Цялостното или частично копиране
на този превод
без писмено разрешение от A.A.W.S.
е забранено

Адрес на сдружението
'Анонимни Алкохолици':
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163, USA.

**За вас ли
е АА?**

**Дванадесет въпроса, на които
само вие можете да отговорите**

Bulgarian:
Is A. A. For You?

BulgP-3

Да Нет

само днес.» (Ако днес не пиеш, днес няма да си пиан).

- 2 **Ядосвате ли се на хора, които Ви броят чашките и Ви се иска да престанат да Ви нареждат, какво да правите?** ☐ ☐

В АА никой никому не нарежда какво да прави. Говорим си просто за прекаленото ни пиене, че това ни създава проблеми, как можем да спрем. Ще се радваме, ако можем да помогнем и на Вас, стига само да пожелаете това.

- 3 **Преминавали ли сте от един вид алкохол към друг с надеждата, че това ще предотврати напиването?** ☐ ☐

Ние опитахме всичко възможно. Разреждахме питието си, или просто минавахме на бира, или не пиехме коктейли, пиехме само в почивните дни, опитвахме всякакви хитрини, но винаги, когато в това, което пиехме имаше алкохол, се напивахме.

- 4 **Напоследък, когато станете от сън, чувствал(а) ли сте нужда от глътка алкохол?** ☐ ☐

Необходима ли Ви е глътка алкохол за смелост или за да подтиснете чувството си за тревога? Това е сигурен знак, че не пиете «само за компания».

- 5 **Завиждате ли на хора, които пият без алкохолът да им създава проблеми?** ☐ ☐

По един или друг повод повечето от нас са се чудили, защо не сме като другите, които сами решават да поемат или оставят чашата.

- 6 **През последната година, имал(а) ли сте проблеми с пиенето?** ☐ ☐

Честно! Лекарите казват, че, ако имате проблем с алкохола и продължавате да пиете, то той ще се задълбочава, а не да се оправя. Евентуално ще умрете или до края на живота си ще се озовете в психиатрично заведение. Вашата единствена надежда е изобщо да спрете да пиете.

- 7 **Вашето пиене създавало ли Ви е проблеми у дома?** ☐ ☐

Преди да дойдем в АА повечето от нас твърдяха, че хората или проблемите са ни накарали да пием. Не

Да Нет

съзнавахме факта, че пиенето правеше всичко по-лошо. Пиенето никъде и никога не решаваше проблемите ни.

- 8 **Стараете ли се, когато сте на гости, да си осигурите «допълнително», защото предлаганото количество не Ви е достатъчно?** ☐ ☐

Повечето от нас бяха свикнали да сръбват «по малко» още преди да излязат от дома. А когато сервирането на алкохола се бавеше, отивахме другаде да си допиваме.

- 9 **Казвате ли си, че можете да преустановите пиенето, когато поискате, макар и да продължавате да се напивате дори, когато най-малко желаете това?** ☐ ☐

Много от нас се шегуваха, че пият, защото сами искат това. След приобщаването ни към АА разбрахме, че веднъж започнали, ние никога няма да можем да спрем да пием.

- 10 **Случвало ли Ви се е да отсъствате от работа или учебни занятия поради пиене?** ☐ ☐

Много от нас сега си признават, че често са отсъствали с извинението, че са били болни, докато истината е била, че или са страдали от последиците на поредното си напиване или са били още пиани.

- 11 **Имал(а) ли сте случай на «бели петна» в съзнанието, когато сте употребявал(а) алкохол?** ☐ ☐

«Бялото петно» се появява, когато сме пили с часове или с дни, за които съзнанието ни отказва да си спомни. В АА осъзнахме, че това е сигурен белег на алкохолизма.

- 12 **Имал(а) ли сте някога усещането, че животът Ви би бил по-добър, ако не пиехте?** ☐ ☐

Мнозина от нас са започнали да пият, защото ни се е струвало, че пийки, животът става по-хубав, поне за известно време. И ето ни в капана — пиехме, за да понасяме живота и живеехме заради пиенето. Бяхме вече болни и не можехме да понасяме нито себе си, нито проблемите си.

За вас ли е АА?

Единствено Вие сам/сама можете да решите дали да не опитате шанса си чрез помощта от общността на АА — мислите ли, че тя може да Ви помогне.

Ние, които членуваме в АА, сме тук, защото бяхме окончателно престанали да се борим срещу алкохолизма. Ние още мразехме да признаем, че никога на бихме могли да пием умерено. Тук от други членове на АА научихме, се сме болни. (Макар, че от много време мислехме същото). Разбрахме, че много хора като нас страдат от същото чувство за вина, от самота и безнадежност. Осъзнахме, че тези наши чувства са последица от нашето заболяване — алкохолизма.

Решихме да опитаме, и бяхме принудени да признаем пред себе си вредата, нанесена ни от алкохола. Ето няколко въпроса, на които се опитахме да отговорим *честно*. Ако отговорим с ДА на четири или повече въпроса, то вече имаме сериозен проблем с пиенето. Проверете себе си. Помнете, че няма нищо срамно в това да признаем, че имаме проблем.

Да Нет

- 1 **Решавал(а) ли сте някога да спрете да пиете за седмица например, но сте успявал(а) да устоите на алкохола само няколко дни?** ☐ ☐

Повечето от нас, хората от АА, са давали обещания пред себе си и семействата си. Не бяхме ги спазили. Затова се обърнахме към АА. И тук ни посъветваха: «*Опитай да не пиеш*