VYRASTALI STE V RODINE S PROBLÉMOVÝM PIJANOM?

Al-Anon je pre vás!

Al-Anon je určený rodinám, príbuzným a priateľom, ktorých životy ovplyvnilo pitie iného človeka. Ak má alebo mal niekto vám blízky, ako napr. člen rodiny, priateľ, spolupracovník alebo sused problém s alkoholom, nasledujúce otázky vám môžu pomôcť rozhodnúť sa, či je Al-Anon pre vás.

1. Snažíte sa neustále o pochvalu alebo uznanie?
2. Nedokážete uznať svoje úspechy?
3. Bojíte sa kritiky?
4. Preťažujete sa?
5. Máte problémy s vlastným nutkavým správaním?
6. Máte potrebu dokonalosti?
7. Ste znepokojení, keď váš život prebieha hladko, a neustále očakávate problémy?
8. Cítite sa živší uprostred krízy?
9. Cítite sa stále zodpovedný za iných, aký ste sa cítili vzťahu k pro-blémovému pijanovi vo svojom živote?
10. Dokážete sa starať o druhých, no je pre vás ťažké starať sa o seba?
11. Izolujete sa od iných ľudí?
12. Reagujete so strachom na ľudí v pozícii autority alebo z nahnevaných ľudí?
13. Máte pocit, že jednotlivci ako aj spoločnosť ako taká vás využívajú?
14. Máte problém s dôvernými vzťahmi?

15. Zamieňate si ľútosť s láskou tak, ako to bolo vo vzťahu k problémovému pijanovi?

16. Priťahujete alebo vyhľadávate ľudí, ktorí sa zvyknú správať kompulzívne a / alebo znevažujúco?

17. Lipnete na vzťahoch, lebo sa bojíte byť sám (sama)?

18. Často nedôverujete svojim pocitom ani pocitom iných?

19. Je pre vás ťažké určiť a vyjadriť vaše pocity?Myslíte si, že vás mohlo ovplyvniť pitie iného človeka?

Alkoholizmus je rodinná choroba. Tí z nás, ktorí sme od malička vyrastali s touto chorobou, môžu mať niekedy problémy, s ktorými nám môže pomôcť Al-Anon. Ak ste odpovedali kladne na akúkoľvek z uvedených otázok, Al-Anon vám môže pomôcť. Môžete kontaktovať Al-Anon na nasledovných kontaktoch:

Ústredie rodinných skupín Al-Anon Inc.
al-anon.org
wso@al-anon.org

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Telefón: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1656

Združenie pre služby Al-Anon v SR

E-mail: alanonslovensko@zoznam.sk
www.alanon.sk
Pre informácie o stretnutiach volajte:
+421 950 465 952

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1984

8-26 SKP-25 Vytlačené na Slovensku