

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 все-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 серьезные проблемы с выпивкой. Попробуйте и вы. Помните, что нет ничего позорного в признании, что у вас есть эта проблема.

1 **Бывало ли так, 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: «Попытайтесь не пить только сегодня» (Если вы сегодня не пьете, то сегодня и не напьетесь)

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 следует 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 переключиться с одного вида выпивки на другой в надежде, что это поможет вам не напиться?** Да Нет

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

4 **Приходилось ли вам в течении 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 пьете 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

Будьте 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 погибнуть, либо до конца дней оказаться в закрытой больнице. Единственная надежда – прекратить пить.

7 **Возникали ли у вас из-за выпивки неприятности в семье?** 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 **Утверждаете ли вы, 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 пьем по желанию. Придя в АА, мы поняли, что когда мы начинали пить, мы уже не могли остановиться.

10 **Приходилось ли вам погуливать работу или занятия в связи с выпивкой?** 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 тяжелом похмелье

11 **Случались ли у вас провалы в памяти?** Да Нет

Имеются в виду случаи, когда мы пили в течение многих часов или нескольких 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 все время больными и усталыми.

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 своем собственном горьком опыте.

И все же только ВЫ можете решить, нужно ли вам АА.

Попытайтесь подойти к этому непредвзято. Если вы скажете ДА, мы будем рады показать вас, как мы сами бросили пить. Просто приходите.

АА не обещает решить все ваши жизненные проблемы. Но мы можем показать вас, 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.

И я отвечаю за это...

Если кто-либо где-либо будет просить о помощи,
Я хочу, чтобы рука АА
всегда туда протянулась.
И за это – отвечаю я...

**Is AA for You?
1996 ALCOHOLICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
All rights reserved**

Все авторские права сохраняются за их владельцем.

**Translated from English
Copyright in the English language version of this work is
also owned by AA.W.S., New York, N.Y.
P.O. Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163, USA**

**No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of AA.W.S.**

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

Первое издание 1996, РСО АА
Второе издание 2002, ФО АА

Перевод с английского

Авторские права на англоязычное издание этой
брошюры также принадлежат
AA.W.S New York, N.Y., USA

Копирование этого перевода целиком или какой-либо его
части какими бы то ни было средствами без письменного
разрешения от AA.W.S. запрещено

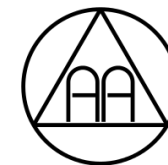
Информационный Телефон
8-952-589-90-23
Aarostov.ru
aarostov@bk.ru

ПОДХОДИТ ЛИ ВАМ АА?

*12 Вопросов, ответить на
которые можете только вы*

8-952-589-90-23

aarostov.ru



*Russian: Is A.A. for you?
Одобрено Конференцией по Обслуживанию АА
(США/Канада)*