മറ്റൊരാളുടെ മദ്യപാനം മൂലം നിങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടിലാണോ?

അൽ-അനോൺ നിങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്!

ലക്ഷോപലക്ഷം ജനങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരുടെ അമിത മദ്യപാനം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് അൽ-അനോൺ ആവശ്യമുണ്ടോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

1. മറ്റൊരാളുടെ അമിതമദ്യപാനം നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നുണ്ടോ?
2. മറ്റൊരാളുടെ മദ്യപാനം മൂലം നിങ്ങൾ സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ?
3. മറ്റൊരാളിന്റെ മദ്യപാനം മറച്ചുവെക്കാൻ നിങ്ങൾ കളവുപറയാറുണ്ടോ?
4. മദ്യപാനി നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി കുടി നിർത്തും എന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ?
5. മദ്യപന്റെ പെരുമാറ്റത്തിന് അവന്റെ/അവളുടെ കൂടെയുള്ളവരെ നിങ്ങൾ കുറ്റപ്പെടുത്താറുണ്ടോ?
6. മദ്യപൻ മൂലം തുടർച്ചയായി നിങ്ങളുടെ കാര്യങ്ങൾ തകിടംമറിയുകയോ തടസ്സപ്പെടുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ പോലും വൈകുകയോ ചെയ്യാറുണ്ടോ?
7. "മദ്യപാനം നിറുത്തിയില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ നിങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കും" എന്ന് നിങ്ങൾ ഭീഷണിപ്പെടുത്താറുണ്ടോ?
8. കുടിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നറിയാൻ നിങ്ങൾ മദ്യപനു ചുറ്റും മണത്തു നടക്കാറുണ്ടോ?
9. സംഘർഷം ഭയന്ന് നിങ്ങൾ മദ്യപനെ അസ്വസ്ഥനാക്കാൻ ഭയപ്പെടുന്നുവോ?
10. മദ്യപാനിയുടെ പെരുമാറ്റം നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിക്കുകയോ നാണക്കേടുണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
11. മദ്യപാനം മൂലം നിങ്ങളുടെ അവധി ദിവസങ്ങളും ആഘോഷങ്ങളും നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?
12. ഉപദ്രവം ഭയന്ന് സഹായത്തിനായി പോലീസിനെ വിളിക്കണമെന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?
13. മദ്യപൻ ഒളിപ്പിച്ചു വെച്ച മദ്യം അന്വേഷിച്ച് നിങ്ങൾ നടക്കാറുണ്ടോ?
14. മദ്യപിച്ച ഒരാൾ ഓടിക്കുന്ന വാഹനത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് തുടരെ യാത്ര ചെയ്യേണ്ടി വരാറുണ്ടോ?
15. ഉത്കണ്ഠയും ഭയവും മൂലം പൊതുപരിപാടികളിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കാറുണ്ടോ?

16. ദീർഘകാല അനുഭവങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മദ്യപനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾ ഒരു പരാജയമാണെന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?
17. മദ്യപൻ കുടി നിർത്തിയാൽ നിങ്ങളുടെ മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുമെന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?
18. മദ്യപനെ പേടിപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങൾ ആത്മഹത്യാ ഭീഷണി മുഴക്കാറുണ്ടോ?
19. ദേഷ്യം, ആശയക്കുഴപ്പം, നിരാശ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ എപ്പോഴും നിങ്ങളെ അലട്ടാറുണ്ടോ?
20. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ആരുമില്ലെന്ന് തോന്നാറുണ്ടോ?

മൂന്നോ അതിലധികമോ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം ‘അതെ’ എന്നാണെങ്കിൽ ഒരു പക്ഷെ അൽ-അനോൺ കൂട്ടായ്മക്ക് നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും സാഹിത്യങ്ങളുടെ സൂചികയ്ക്കും എഴുതുക:

AL-ANON

G.S.O. (General Service Office) Al-Anon,
C/o St. Joseph’s Convent, 64 A, Hill Road,
Bandra (W), Mumbai 4000 050
Maharashtra, India.
Phone: +91 222 642 9978 / +91 750 664 6486
e-mail: gso.alanon.admn@gmail.com
Website: www.al-anonalateenindia.org

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1980
Revised 2003

14-26 S-17 Printed in India