શું તમે કોઈના મધ્યપાનને (દારૂ પીવાના) કારણે પરેશાન છો...? એલ-એનોન તમારા માટે છે

કોઈ નજીકની વ્યક્તિના અતિશય દારૂના સેવનને કારણે લાખો લોકોના જીવન ઉપર અસર પડી છે. નીચે આપેલા પ્રશ્નોની રચના એવી કરવામાં આવી છે જેથી તમે નક્કી કરી શકો કે તમને એલ-એનોનની જરૂરીયાત છે કે નથી:

•શું તમે કોઈ આત્મીયજન કેટલી માત્રામાં દારૂ પીએ છે એ બાબતે ચિંતા કરો છો... ?

•શું તમને તમારા કોઈ આત્મીયજનના દારૂ પીવાના કારણે આર્થિક કઠણાઈઓ નો સામનો કરવો પડે છે... ?

•શું તમને તમારા આત્મીયજન દારૂ પીએ છે એ છૂપાવવા માટે જૂઠું બોલવું પડે છે... ?

•શું તમને એવું થાય છે કે, જો દારૂ પીનારને તમારી પરવા હોય તો તમારી ખુશીને ખાતર તે દારૂ પીવાનું બંધ કરે ... ?

•શું તમે વિચારો છો કે મદ્યપી તેની સંગતને કારણે દુર્વ્યવહાર કરે છે... ?

•શું મદ્યપીને કારણે ઘણી વખત તમારી દિનચર્યા અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે... ? ક્યાંતો જમવાનો સમય નિશ્ચિત કરતાં ઘણો મોડો થઈ જાય છે... ?

•શું તમે એવા પ્રકારની ધમકીઓ આપો છો કે, તમે જો દારૂ પીવાનું છોડો નહીં તો તમારો સાથ છોડીને જતી/જતો રહીશ.. ?

•જ્યારે મદ્યપી ઘરે આવે ત્યારે એની પાસે જવાનું કારણ તમારા મનમાં તેને સૂંઘવાની ઈચ્છા હોય છે... ?

•મનમાં ને મનમાં તમને સતત ડર રહે છે કે તમારૂં વર્તન મદ્યપી ને નારાજ કરી દે તેને પરિણામે તે ફરી પાછો/પાછી દારૂ પી લેશે... ?

•તમારી પ્રિય વ્યક્તિની દારૂની લત ને કારણે કરેલા વ્યવહારથી આપ દુ:ખી યા લજ્જિત થયા છો... ?

•શું દારૂના સેવનના કારણે છુટ્ટીઓ અને મહેફીલોની મજા બગડે છે... ?

•નશાને કારણે તમારી સાથે થતાં દુર્વ્યવહારથી બચવા તમારા મનમાં પોલીસને બોલવવાના વિચાર આવ્યાં છે... ?

•શું તમે એના દ્વારા સંતાડેલા દારૂને શોધવાની કોશિષ કરો છો... ?

•શું તમે ઘણું કરીને કે હંમેશ એવા વાહન ચાલક સાથે મુસાફરી કરો છો જે દારૂ પીને વાહન ચલાવતા હોય... ?

•શું તમે ચિંતા અને ભયને કારણે સામાજીક આમંત્રણોનાં અસ્વીકાર કર્યા છે... ?

•તમારી બધી જ કોશિષ પછી પણ તમે તમારા પ્રિયજનનો દારૂ છોડાવી શક્યા નથી, તેને માટે તમે તમારી જાતને અસફળ માનો છો... ?

•શું તમે એમ વિચારો છો કે તમારી પ્રિય વ્યક્તિ દારૂ પીવાનું છોડી દે તો તમારી બીજી બધી સમસ્યાઓનો પણ નિકાલ આવી જાય... ?

•શું તમે તમારા પ્રિયજનને ડરાવવાનાં વિચારે તમારી જાતને શારિરીક હાનિ પહોંચાડવાની ધમકી આપી છે... ?

•શું તમે લગભગ હંમેશ ક્રોધિત, દુવિધામાં અને હતાશ રહો છો... ?

•શું તમને એવું લાગે છે કે તમારી સમસ્યાઓ કોઈ સમજી શકતું નથી... ?

જો તમેરા જવાબમાં કોઈપણ ત્રણ કે તેથી વધુ પ્રશ્નોના જવાબ હા માં હોય તો **એલ-અનોન** અથવા **અલાટીન** તમને મદદરૂપ થઈ શકે.

એલ-એનોન તમારી મદદ કરી શકે છે.

તમે એલ – એનોન માટે નીચેનાં સરનામે અથવા ફોન નંબરો ઉપર સંપર્ક કરી શકો છો.

AL-ANON GSO INDIA
5A, Bompass Road,
Kolkata - 700 016, West Bengal. India
Web : www.india.al-anon,alateen.org
Phone : (9133) 24659913

@Al-Anon Family Group Headquarters, Inc 1980

20-225 M-01-100/2.00 s-17 Printed in India