क्या आप किसी के शराब पीने से परेशान हैं?

अॅल-अनॉन आपके लिए है!

लाखों लोग अपने किसी प्रियजन के अधिक शराब पीने के कारण अपने जीवन को अस्त-व्यस्त पाते हैं। नीचे दिए गए प्रश्न इस प्रकार बने हैं कि ये यह फैसला करने में आपकी मदद कर सकें कि आपको अॅल-अनॉन की आवश्यकता है या नहीं:

1. क्या आप इस बात से चिन्तित हैं कि कोई अन्य व्यक्ति कितनी मात्रा में पीता है?
2. क्या आपको किसी अन्य व्यक्ति के शराब पीने के कारण आर्थिक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है?
3. क्या आप किसी अन्य व्यक्ति की शराब पीने की आदत को छुपाने के लिए झूठ बोलते हैं?
4. क्या आपको लगता है कि यदि शराबी आपसे प्यार करता/करती, तो वह आपको खुश करने के लिए शराब पीना छोड़ देगा/देगी?
5. क्या आप शराबी के दुर्व्यवहार के लिए उसके साथियों को दोषी मानते हैं?
6. क्या शराब पीने वाले की वजह से आपकी योजनाएँ प्रायः अस्त-व्यस्त या रद्द हो जाती हैं या भोजन करने में देर हो जाती है?
7. क्या आप इस प्रकार की धमकियाँ देते हैं कि यदि आप पीना नहीं छोड़ेगें तो मैं आपका साथ छोड़ दूँगा/दूँगी?
8. क्या आप चोरी छिपे शराबी की सॉस सूँघने की कोशिश करते हैं?
9. क्या आप उसे नाराज़ करने से डरते हैं क्योंकि आपको डर है ऐसा करने से पीने का एक दौर शुरु हो जाएगा?
10. क्या आपको शराबी के व्यवहार से चोट पहुँची है या आप लज्जित हुए हैं?
11. क्या छुट्टियाँ और आपसी मेल-जोल के अवसर शराब पीने के कारण बर्बाद हो जाते हैं?
12. क्या आपने कभी दुर्व्यवहार के डर से मदद के लिए पुलिस को बुलाने का सोचा है?
13. क्या आप छुपी हुई शराब को ढूँढ़ते हैं?
14. क्या आप अक्सर कार में ऐसे ड्राईवर के साथ सफर करते हैं जिसने पी रखी हो?
15. क्या आपने सामाजिक निमंत्रणों को डर और चिंता के कारण अस्वीकार किया है?
16. क्या आप अपनी तमाम कोशिशों के बाबजूद शराबी पर नियंत्रण न करने के कारण अपने आपको असफल महसूस करते हैं?
17. क्या आप ऐसा सोचते हैं यदि शराबी पीना बंद कर दे तो आपकी अन्य समस्याएँ हल हो जाएगी?
18. क्या आप शराबी को डराने के लिए स्वयं को चोट पहुँचाने की धमकी देते हैं?
19. क्या आप अधिकांश समय अपने आपको क्रोधित उलझन भरे और हताश महसूस करते हैं?
20. क्या आप महसूस करते हैं कि आप की समस्याओं को कोई नहीं समझता?

यदि आपने इन सवालों में से तीन या उससे अधिक के उत्तर हाँ में दिये हैं तो अॅल-अनॉन या अलॉटीन आपकी मदद कर पाएगा।

आप अॅल-अनॉन और अलॉटीन से सम्पर्क स्थापित करने के लिए हमें हमारी हेल्प लाइन पर फोन करें।

G.S.O. (General Service Office) Al-Anon
409, Sector-A, Pocket-C, Vasant Kunj,
New Delhi-110070, India
Website : www.al-anonalateenindia.org
E-mail: gso.alanon.admn@gmail.com

For Meeting & Information call:

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

14-26 S-17 Printed in India