# क्या आप एक समस्यात्मक शराबी के साथ बड़े हुए हैं?

## *अ‍ॅल-अनॉन आपके लिये है!*

अ‍ॅल-अनॉन उन व्यक्तियों के परिवारों, रिश्तेदारों और मित्रों के लिए हैं जिनका जीवन किसी और के पीने से प्रभावित हुआ है। यदि आपका कोई बहुत ही नजदीकी जैसे कि परिवार के एक सदस्य, मित्र, सहकर्मी या पड़ोसी को अभी या पहले कभी भी पीने की समस्या रही है, तो निम्नलिखित प्रश्न यह तय करने में आपकी सहायता कर सकते हैं कि क्या अ‍ॅल-अनॉन आपके लिए है।

1. क्या आप लगातार स्वीकृति और समर्थन को ढूँढ़ते रहते हैं?
2. क्या आप लगातार अपनी उपलब्धियों को पहचानने में विफल रहते हैं?
3. क्या आप आलोचना से डरते हैं?
4. क्या आप हर स्थिति में अपनी क्षमता से ज्यादा काम करने की कोशिश करते हैं?
5. क्या आपको अपने उस व्यवहार से जिस पर आप काबू नहीं कर पाते, से समस्या होती है?
6. क्या आप हर काम में निपुणता चाहते हैं?
7. यदि आपका जीवन सुचारु रूप से चल रहा हो तो क्या आप समस्या के आने से पहले अनुमान लगाकर, लगातार बेचैन रहते हैं?
8. क्या आप संकट के बीच में अपने को ज्यादा जीवन्त महसूस करते हैं?
9. क्या आप अभी भी दूसरों के लिए अपने आपको जिम्मेदार मानते हैं, जैसा कि अपने जीवन में समस्यात्मक शराबी के लिए किया था?
10. क्या आप दूसरों की देखभाल आसानी से कर लेते हैं, फिर भी अपनी देखभाल करना आपके लिए मुश्किल है?
11. क्या आप अपने को दूसरों से अलग रखते हैं?
12. क्या आप सत्ताधारी और गुस्सैल व्यक्तियों से डरते हैं?
13. क्या आप महसूस करते हैं कि सामान्यत: हर व्यक्ति और समाज आपका फायदा उठाता है?
14. क्या आपको अंतरंग रिश्तों में परेशानी होती है?
15. क्या दया को आप प्यार समझ लेते हैं, जैसा आप समस्यात्मक शराबी के साथ करते हैं?
16. क्या आप ऐसे व्यक्तियों को आकर्षित, और/ या ढूँढते हैं जो अपने व्यवहार को काबू नहीं कर पाते और अपमानजनक व्यवहार करते हैं?
17. क्या आप रिश्तों से इसलिए जुड़े रहते हैं क्योंकि आप अकेलेपन से डरते हैं?
18. क्या अधिकतर आप अपनी स्वयं की भावनाओं और दूसरों के द्वारा व्यक्त की गई भावनाओं पर अविश्वास करते हैं?
19. क्या आपको अपनी भावनाएँ पहचानने और व्यक्त करने में मुश्किल होती है?
20. क्या आपको लगता है कि किसी के शराब पीने ने आपको प्रभावित किया है?

शराबीपन एक पारिवारिक बीमारी है। हममें से जो व्यक्ति अपने बचपन में इस बीमारी के साथ रह चुके हैं, उन्हें कभी- कभी समस्याएँ हो सकती हैं, जिन्हें हल करने में अ‍ॅल-अनॉन का प्रोग्राम हमारी सहायता कर सकता है। यदि आप ने लिखे हुए प्रश्नों में से एक का भी उतर हाँ में दिया है, तो शायद अ‍ॅल-अनॉन आपकी सहायता कर सकता है आप स्थानीय टेलीफोन डाइरेक्टरी में ढूँढकर या निम्नलिखित पते पर लिखकर अ‍ॅल-अनॉन से संपर्क कर सकते हैं:

**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. 1984

18-26 S-25 Printed in India