

আপনি কি কারো মদ্যপানজনিত সমস্যার মধ্যে বড় হয়েছেন?

তাহলে অ্যাল-আনন আপনার জন্য !

অ্যাল-আনন সেই সব পরিবার, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধবদের জন্য যাদের জীবন অন্য কারো মদ্যপানের দ্বারা প্রভাবিত হয়েছে। যদি আপনার কোনো আপনজনের, যেমন পরিবারের কেউ, বন্ধুবান্ধব, সহকর্মী বা প্রতিবেশী কারোর, মদ্যপানজনিত সমস্যা আছে বা ছিল, তাহলে অ্যাল-আনন আপনার জন্যে কিনা, তা বুঝতে, নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

- ১) আপনি কি প্রতিনিয়ত অন্য কারোর অনুমোদন ও সমর্থনের খোঁজ করেন?
- ২) আপনি কি আপনার নিজের সাফল্যকে চিনতে ব্যর্থ হন?
- ৩) আপনি কি সমালোচনা ভয় পান?
- ৪) আপনি কি নিজের ওপর অত্যধিক চাপ সৃষ্টি করেন?
- ৫) নিজের বাধ্যতামূলক আচরণের জন্য আপনার কি কোনো সমস্যা হয়েছিল?
- ৬) আপনি কি সবসময় নিখুঁত হওয়ার চেষ্টা করেন?
- ৭) যখন আপনার জীবন মসৃণভাবে, সহজ-সরল গতিতে চলে, তখন কি আপনি, অনাগত সমস্যার আশঙ্কায়, অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন?
- ৮) আপনি কি সঙ্কটময় পরিস্থিতিতে বেশী উজ্জীবিত বোধ করেন?
- ৯) আপনি কি নিজেকে এখনো অন্যের ব্যাপারে দায়ী মনে করেন, যেমন আপনার জীবনের মদ্যসক্ত মানুষটির জন্য করতেন?
- ১০) অন্যের প্রতি সহজেই যত্নশীল হলেও, নিজের প্রতি যত্নশীল হতে কি আপনি দ্বিধা বোধ করেন?
- ১১) আপনি কি অন্যদের থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখেন?
- ১২) আপনি কি কর্তৃত্বকারী ও রাগী ব্যক্তিদের নিজের প্রতিক্রিয়া জানানোর সময় ভয় পান?
- ১৩) আপনি কি মনে করেন যে, মানুষ ও সমাজ আপনার থেকে সুবিধা আদায় করে নিচ্ছে?
- ১৪) আপনার কি অন্তরঙ্গ সম্পর্কে সমস্যা হয়?

১৫) আপনি কি দয়া দেখানো আর ভালোবাসার মধ্যে তফাৎ করতে পারেন না, ঠিক যেমন মদাসক্ত ব্যক্তিটির ক্ষেত্রেও পারতেন না?

১৬) আপনি কি অত্যাচারী ও/বা আসক্ত মানুষদের আকর্ষণ করেন এবং/অথবা খোঁজেন?

১৭) আপনি কি একা হয়ে যাওয়ার ভয়ে নিজের সম্পর্কগুলি আঁকড়ে থাকেন?

১৮) আপনি নিজের অনুভূতি ও অন্যের প্রকাশিত অনুভূতিকে কি অবিশ্বাস করেন?

১৯) আপনার কি নিজের অনুভূতিগুলিকে চিনতে এবং প্রকাশ করতে অসুবিধা হয়?

২০) আপনার কি মনে হয় অন্য কারুর মদ্যপান আপনাকে প্রভাবিত করেছে?

মদাসক্তি একটি পারিবারিক অসুখ। আমরা যারা এই অসুখের মধ্যে বেড়ে উঠেছি তাদের অনেক সময় যে সমস্যাগুলি হয়, তা মেটাতে অ্যাল-আনন প্রোগ্রাম সাহায্য করে থাকে। যদি উপরোক্ত প্রশ্নগুলির মধ্যে কোনো একটিতেও আপনার উত্তর "হ্যাঁ" হয় তবে অ্যাল-আনন আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনি অ্যাল-আননের সঙ্গে নিম্নোক্ত ঠিকানায় যোগাযোগ করতে পারেন।



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

For Meeting & Information call :

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1984