एखाद्याच्या दारू पिण्यामुळे तुम्ही त्रस्त आहात का

अ‍ॅल-अ‍ॅनॉन तुमच्यासाठी आहे!

जगातील लाखो लोकांवर जवळच्या एखाद्या व्यक्तीच्या अतिरेकी मद्यपानाचा परिणाम झाला आहे. अ‍ॅल-अ‍ॅनॉनची तुम्हाला गरज आहे की नाही हे ठरवण्यासाठी मदत व्हावी, या हेतूने खालील प्रश्न विचारलेले आहेत:

१. एखादी व्यक्ती किती प्रमाणात दारू पिते, याची तुम्ही काळजी करता का?

२. कोणाच्या तरी दारू पिण्यामुळे तुमच्यापुढे आर्थिक समस्या निर्माण झाल्या आहेत का?

३. कोणाचे तरी दारू पिणे लपवण्यासाठी तुम्ही खोटे बोलता का ?

४. मद्यपीला तुमची काळजी असेल तर तुम्हाला बरे वाटावे, म्हणून तो/ती दारू सोडेल, असे तुम्हाला वाटते का?

५. मद्यपीच्या वर्तनासाठी तिचे/त्याचे साथीदार जबाबदार आहेत, असे तुम्हाला वाटते का?

६. ठरवलेले कार्यक्रम मद्यपीमुळे वारंवार विस्कळीत होतात का? रद्द होतात का? किंवा जेवणाच्या वेळा टळतात का?

७. तू दारू सोडली नाहीस, तर मी तुला सोडून जाईन, यासारख्या धमक्या तुम्ही देता का?

८. तुम्ही मद्यपीच्या नकळत तिच्या/त्याच्या तोंडाचा वास घेण्याचा प्रयत्न करता का?

९. तिच्या/त्याच्या मनाविरूध्द वागल्यास दारू पिणे सुरू होईल, अशी भीती तुम्हाला वाटते का?

१०. मद्यपीच्या वर्तनामुळे तुम्ही दुखावले गेला आहात का? किंवा त्यामुळे तुम्हाला लाजिरवाणे वाटते का?

११. सुट्ट्यांचे ठरवलेले बेत किंवा भेटीगाठींचे कार्यक्रम कोणाच्या तरी पिण्यामुळे बिघडत असतात का?

१२. मद्यपीच्या हिंसाचाराच्या भीतीमुळे पोलिसांची

मदत घेण्याचा विचार तुम्ही कधी केला आहे का?

१३. लपवलेली दारू शोधण्याचा प्रयत्न तुम्ही करता का?

१४. दारू पिऊन वाहन चालवणाऱ्या चालकासोबत तुम्ही नेहमी प्रवास करता का?

१५. भीती किंवा तीव्र चिंता यांमुळे तुम्ही कधी कार्यक्रमांची आमंत्रणे नाकारली आहेत का?

१६. मद्यपीच्या पिण्यावर आपण ताबा ठेवू शकत नाही, म्हणून तुम्हाला पराभूत झाल्यासारखे वाटते का?

१७. मद्यपीने दारू सोडली की, तुमच्या बाकीच्या समस्याही सुटतील, असे तुम्हाला वाटते का?

१८. मद्यपीला घाबरवण्यासाठी तुम्ही नेहमी स्वतःला इजा करून घेण्याची धमकी देता का?

१९. बरेचदा तुम्ही संतापलेले, गोंधळलेले किंवा उदास असता का?

२०. तुमच्या समस्या कोणालाही समजू शकत नाहीत, असे तुम्हाला वाटते का?

वरील पैकी कोणत्याही प्रश्नाचे तुमचे उत्तर होकारार्थी असेल तर अॅल-अॅनॉन किंवा अॅलॅटीन तुम्हाला मदत करू शकेल. स्थानिक दूरध्वनी सूची बघून तुम्ही अॅल-अॅनॉन किंवा अॅलॅटीनशी संपर्क साधू शकता किंवा खालील पत्त्यावर लिहू शकता.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

G.S.O.(General Service Office)Al-Anon
409,Sector-A, Pocket-C, Vasant Kunj,
New Delhi- 110 070
Website: www.india.al-anon.alateen.org
Email: alanontrust.admn@gmail.com

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

14-26 S-17 MAR Printed in INDIA