मद्यपीबरोबर तुम्ही लहानाचे मोठे झाले आहात का?

ॲल-ॲनॉन तुमच्यासाठी आहे!

ज्यांच्या आयुष्यावर कोणाच्यातरी दारू पिण्याचा परिणाम झाला आहे, असे मद्यपींचे कुटुंबीय, नातेवाईक आणि मित्रपरिवार यांच्यासाठी ॲल-ॲनॉन आहे. तुमच्या कुटुंबातील सदस्य, मित्र, सहकर्मचारी किंवा शेजारी अशा जवळच्या व्यक्तीला पूर्वी किंवा आजही मद्यपानाची सवय असेल, तर ॲल-ॲनॉन तुमच्यासाठी आहे का, हे ठरवण्यासाठी खालील प्रश्नांची मदत होईल.

१. तुम्ही सतत दुसऱ्याची पसंती आणि समर्थन मिळवायचा प्रयत्न करता का?
२. तुम्ही मिळवलेले यश तुमच्या लक्षात येत नाही का?
३. तुम्हाला टीकेची भीती वाटते का?
४. तुम्ही स्वतःला प्रमाणाबाहेर ताणता का?
५. स्वतःच्या वागणुकीवर ताबा न राहिल्याने तुम्ही समस्या ओढवून घेतल्या आहेत का?
६. तुम्ही परिपूर्णतेचा अट्टाहास करता का?
७. तुमचे जीवन सुरळीतपणे चाललेले असताना काहीतरी समस्या येणारच, असे तुम्हाला वाटत राहते का?
८. संकटांनी घेरलेले असताना तुम्हाला जास्त जिवंत वाटते का?
९. मद्यपीसाठी तुम्ही जबाबदार आहात असे तुम्हाला वाटत असे, तसेच इतरांसाठीही तुम्ही जबाबदार आहात, असे तुम्हाला अजूनही वाटते का?
१०. तुम्ही इतरांची सहजपणे काळजी घेता, मात्र स्वतःची काळजी घेणे तुम्हाला कठीण जाते का?
११. तुम्ही स्वतःला इतर लोकांपासून एकटे पाडता का?
१२. अधिकारी व्यक्ती तसेच संतापलेल्या व्यक्तीशी बोलताना तुम्ही घाबरता का?
१३. फक्त काही लोक नाही तर सगळा समाजच तुमचा गैरफायदा घेतो, असे तुम्हाला वाटते का?
१४. घनिष्ठ नातेसंबंधांमध्ये तुम्हाला समस्या आहेत का?
१५. मद्यपीवर दया करणे म्हणजेच त्याच्यावर प्रेम असणे, हीच गल्लत तुम्ही इतर नातेसंबंधातही करता का?

१६. दुराग्रही आणि/किंवा वाईट वागण्याकडे कल असणाऱ्या व्यक्तींना तुम्ही आकर्षित करून घेता का? किंवा अशाच व्यक्ती तुम्ही शोधता का?

१७. एकटेपणाची भीती वाटते, म्हणून तुम्ही नातेसंबंधांना चिकटून राहता का?

१८. अनेकदा तुम्ही स्वतःच्या तसेच इतरांनी व्यक्त केलेल्या भावनांवर अविश्वास दाखवता का?

१९. स्वतःच्या भावना लक्षात घेऊन त्या बोलून दाखवणे तुम्हाला कठीण जाते का?

२०. कोणाच्यातरी पिण्याचा तुमच्यावर परिणाम झाला आहे, असे तुम्हाला वाटते का?

मद्यपाश हा कुटुंबाचा आजार आहे. आपल्यापैकी जे या आजारासह लहानाचे मोठे झाले आहेत, त्यांच्या बऱ्याच समस्या सोडवण्यासाठी अॅल-अॅनॉन कार्यक्रम मदत करू शकतो. वरील पैकी एखाद्या प्रश्नासाठी तुमचे उत्तर 'हो' असेल, तर अॅल-अॅनॉन तुम्हाला मदत करू शकेल. तुम्ही खालील पत्त्यावर अॅल-अॅनॉनशी संपर्क साधू 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. 1984

18-26 S-25 MAR Printed in INDIA