

1 Бывало ли так, что вы решали не пить неделю или более, но вас хватало только на пару дней?

Большинство из нас, членов АА, давали самые разные обещания самим себе и своим семьям. Но мы не могли их сдержать. Затем мы пришли в АА. Там нам сказали: "Попробуйте не пить только сегодня." (Если вы сегодня не выпьете, то сегодня и не напьетесь.)

2 Хотелось ли вам, чтобы окружающие перестали говорить вам о вашем пьянстве и о том, что вам следует делать?

В АА мы никому не указываем, что им следует делать. Мы просто рассказываем, как мы пили сами, к каким это привело неприятностям и как нам удалось это прекратить. Мы будем рады вам помочь, если этого захотите вы.

3 Пытались ли вы переключаться с одного вида выпивки на другой в надежде, что это поможет вам не напиться?

Мы перепробовали всё. Мы разбавляли выпивку, пили только пиво, не пили коктейли, старались пить, только в выходные дни. Что бы вы ни сказали, мы это тоже пробовали. И когда мы выпивали что бы то

ни было, содержащее алкоголь, мы как правило напивались.

4 Приходилось ли вам в течение последнего года выпивать утром, чтобы иметь возможность начать новый день?

Вам нужно опохмелиться, чтобы двигаться дальше, или чтобы прекратило трясти? Это один из верных признаков того, что вы пьёте не "как все".

5 Завидуете ли вы людям, которые могут пить без неприятных последствий?

Время от времени многие из нас задумывались, по-чему мы отличаемся от большинства других людей, которые могут контролировать свою выпивку.

6 Случались ли у вас в течение последнего года проблемы из-за выпивки?

Будем честными! Врачи утверждают, что если возникает проблема, связанная с алкоголем, и вы продолжаете пить, то эта проблема может только ухудшаться она никогда не облегчается. В конце концов вы можете либо умереть, либо до конца дней оказаться в закрытой больнице. Единственная надежда прекратить пить.

7 Возникали ли у вас из-за выпивки неприятности дома?

До тех пор, пока мы не пришли в АА, многие из нас говорили, что к выпивке нас подталкивают проблемы или люди дома. Мы не понимали, что именно наше пьянство усугубляло все неприятности. Оно никогда не решало никаких проблем.

8 Случалось ли, что, выпивая в компании, вы старались перехватить дополнительный стаканчик, потому что Вам не хватало?

Большинство из нас предварительно "чуть-чуть принимали", если ожидалось, что это будет "не та" компания. И если выпивки, по нашему мнению, оказывалось недостаточно, мы шли куда-нибудь "добавить".

9 Говорите ли вы себе, что можете перестать пить в любой момент, как только захотите, хотя часто напиваетесь тогда, когда совсем не собираетесь этого делать?

Многие из нас обманывали себя, считая, будто мы пьём по желанию. Придя в АА, мы поняли, что когда мы начинали пить, мы уже не могли остановиться.

10 Прогуливали ли вы работу или занятия из-за выпивки?

Многие из нас признаются, что частенько не выходили на работу, заявляя, что "заболели", хотя на самом деле были пьяны или в тяжёлом похмелье.

11 Бывают ли у вас провалы памяти?

Имеются в виду случаи, когда мы пили в течение часов или дней, которых не можем вспомнить. Пройдя в АА, мы убедились, что это один из явных признаков алкоголизма.

12 Появлялось ли у вас когда-либо ощущение, что если бы вы не пили, то ваша жизнь была бы лучше?

Многие из нас начинали пить потому, что пивши жизнь казалась лучше, по крайней мере на некоторое время. К моменту прихода в АА мы почувствовали, что попали в ловушку. Мы пили, чтобы жить, а жили чтобы пить. Мы устали чувствовать себя всё время больными и усталыми.

Итак, что у вас получилось?

Вы ответили **Да** на четыре или более вопросов? Если так, то вы, вероятно, попали в беду.

Почему мы так считаем? Потому что об этом говорили тысячи людей в АА в течение многих лет.

Они узнали правду о себе на своём собственном горьком опыте.

И всё же только вы можете решить, нужно ли вам АА. Попробуйте подойти к этому непредвзято.

Если вы скажете Да, мы будем рады показать вам, как мы сами бросили пить.

В Санкт-Петербурге и Ленобласти более 50 групп

Просто позвоните:

(8-812) или (+7-911) 924-12-24

Наш сайт : www.aaspb.ru

Областные группы

Всеволожск: 8-911-1493512(13)

Выборг: 8-911-2217491

Приозерск 8-911-9487471

Сестрорецк 8-952-2790034

Тосно +7-911-1151018

Сосновый Бор: 8-905-2284014

Луга: 8-953-3792513

Гатчина 8-921-3968576

Кингисепп: 8-965-7724366

Волхов: 8-921-8873169

Тихвин 8-981-9845482

Сясьстрой 8-981-8448106

Свирское 8-921-8983126

Радиопередачи

Радио «Петербург» - «Знать и победить»

последний понедельник 8-00 69,47 FM

Радио «Мария» - «Выход есть»

каждый 4-й и 5-й четверг месяца в 20.20 1053 кГц

www.radiomaria.ru – Архив

Подходит ли Вам АА?

Двенадцать вопросов, ответить на которые можете только вы.

Только вы можете решить, стоит ли вам прийти в АА может ли это вам помочь.

Мы же пришли в АА потому, что в конце концов отказались от попыток контролировать свою выпивку.

- Нам очень не хотелось признать тот факт, что мы никогда не сможем пить "нормально".

- Но от других членов АА мы узнали, что мы просто больные люди. (Да мы и сами уже давно об этом догадывались!)

- Мы обнаружили, что очень много людей, так же как и мы, страдают от чувства вины, одиночества и безнадёжности.

- Мы узнали, что эти чувства были вызваны болезнью алкоголизмом.

- Мы решили все-таки попробовать и прежде всего бесстрашно увидеть то, что сделал с нами алкоголь.

- Вот некоторые вопросы, на которые мы постарались ответить честно.

- Если ответов **ДА** было четыре или более, то это указывало на наличие у нас серьёзной проблемы с выпивками. Попробуйте и вы.

Помните, что нет ничего позорного в признании, что у вас есть проблема.