



БРОШЮРА  
ДЛЯ  
НОВИЧКА



## ***ПОДХОДИТ ЛИ МНЕ АА?***

- Все мы в АА задавались этим вопросом.
- Мы обнаружили, что многие чувствовали себя так же, как мы.
- С помощью АА мы пытались понять, что с нами сделал алкоголь.
- Мы были не одни. Мы могли получить помощь.
- Отвечайте на каждый вопрос «да» или «нет».

Ответы «да» подскажут, подходит ли вам АА.

---

Пытался ли я бросить пить на неделю или около того, но не смог этого сделать?

Да

Нет

Большинство из нас в АА давали обещания самим себе или своим семьям. Мы не могли их сдержать. Потом мы пришли к Анонимным Алкоголикам.

А. А. сказали: «Постарайся не пить сегодня. Если мы не пьем сегодня, то сегодня мы и не сможем напиться».





Хотел ли я, чтобы люди перестали говорить о моем пьянстве?

Да

Нет

В АА мы никому не говорим, что делать. Мы говорим о том, что сделали мы. Мы говорим о *нашей* выпивке. Мы говорим о том, как остановились *мы*. Мы поможем вам, если вы хотите помощи.

Менял ли я напитки, пытаясь не  
напиться?

Да

Нет

Мы старались не напиваться. Мы  
сделали наши напитки слабыми. Мы  
просто пили пиво или вино, или просто  
пили по выходным. Но если мы пили что-  
нибудь с алкоголем алкогольное, то  
напивались.





Бывает ли мне нужно выпить,  
чтобы встать утром?

Да

Нет

Мы обнаружили, что если нам  
нужно выпить, когда мы  
просыпаемся, то алкоголь нам  
чересчур необходим. Если нам  
нужно выпить, чтобы начать день,  
выпивка является проблемой.

Завидую ли я людям, которые  
могут пить, не попадая в  
неприятности ?

Да

Нет

Другие люди, казалось, были в  
состоянии пить или не пить. Мы были  
другими. Мы не знали, почему.





Вызывает ли мое пьянство  
проблемы дома?

Да

Нет

До АА мы думали, что  
причиной нашего пьянства  
были люди или проблемы дома.  
Теперь мы знаем, что дома от  
выпивки стало еще хуже.

Вызывает ли мое пьянство  
проблемы с другими людьми?

Да

Нет

Люди обращались с нами по-  
другому, когда мы пили. Они  
спрашивали, сколько мы выпили?  
Мы обнаружили, что теряем друзей,  
когда пьем.





Пытаюсь ли я достать ещё  
выпивки?

Да

Нет

Иногда мы “немного” выпивали перед выходом. Этого никогда не казалось достаточно. Напитки никогда не приходили так быстро, как нам хотелось.

---



Пытался ли я бросить пить, но  
все равно напивался ?

Да

Нет

Мы обманывали себя, что можем  
остановиться в любой момент. Мы  
узнали, что, начав пить, уже не  
можем остановиться.



Пропускал ли я работу или прогуливал школу из-за пьянства?

Да

Нет

Мы сказывались больными или лгали, чтобы уйти с работы или учебы. На самом деле мы были с похмелья или были пьяны.



Есть ли у меня провалы в памяти  
- периоды времени, которые я не  
могу вспомнить?

Да Нет

В АА мы узнали, что провалы в  
памяти - это признак того, что у нас  
проблемы с алкоголем.



Была бы моя жизнь лучше,  
если бы я бросил пить?  
Да Нет

Многие из нас пили, чтобы  
сделать жизнь лучше. Но когда  
мы попали в АА, алкоголь уже  
взял верх над нашей жизнью.

Пытался ли я бросить пить на неделю или около того, но не смог этого сделать?

**ДА НЕТ**

Хотел ли я, чтобы люди перестали говорить о моем пьянстве?

**ДА НЕТ**

Менял ли я напитки, пытаюсь не напиться?

**ДА НЕТ**

Бывает ли мне нужно выпить, чтобы встать утром?

**ДА НЕТ**

Завидую ли я людям, которые могут пить, не попадая в неприятности?

**ДА НЕТ**

Вызывает ли мое пьянство проблемы дома?

**ДА НЕТ**

Вызывает ли мое пьянство проблемы с другими людьми?

**ДА НЕТ**

Пытаюсь ли я достать ещё выпивки?

**ДА НЕТ**

Пытался ли я бросить пить, но все равно напивался?

**ДА НЕТ**

Пропускал ли я работу или прогуливал школу из-за пьянства?

**ДА НЕТ**

Есть ли у меня провалы в памяти - периоды времени, которые я не могу вспомнить?

**ДА НЕТ**

Была бы моя жизнь лучше, если бы я бросил пить?

**ДА НЕТ**

**Если у вас возникли вопросы**

**<https://aazemlyane.ru/zvonok-po-telefonu/>**

**также заходите в наш канал в телеграм**

**[t.me/speakzemlyane](https://t.me/speakzemlyane)**