

## **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: "Попытайтесь 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 до неприятностей.

## **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, почему 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, оказалось 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 пьяная 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 в этом признавались 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. Попытайтесь подойти к этому непредвзято.**

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

**Просто позвоните:**

**8(968)607-76-44**

**Наш сайт : [www.aasemia.ru](http://www.aasemia.ru) или  
[аавзлёт.рф](http://аавзлёт.рф)**

### **Собрания группы АА «ВЗЛЁТ»**

**Каждые понедельник, среда,  
пятница с 19-30 до 21-00, суббота  
с 17-30 до 19-00 по адресу**

**Ул. Кольцевая, д. 1, г. Лобня.**

**Изменения адреса и времени  
проведения собрания можно  
уточнить по телефону  
указанному выше с 9-30 до 21-00.**

## **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 необычного в признании того, что у вас есть проблема.**