

## Jenom vy sami můžete rozhodnout, zda zkusíte kontaktovat společensví AA, zda si myslíte, že vám může pomoci.

My, členové AA, jsme se ke společensví připojili, protože jsme se konečně vzdali pokusů kontrolovat naše pití. Neustále jsme si nechtěli přiznat, že už nikdy nebudeme moci pít. Potom jsme se od jiných členů společensví dozvěděli, že jsme nemocní, což jsme si už dlouho sami mysleli. Zjistili jsme, že mnozí lidé, stejně jako my, trpěli pocity viny, osamění a beznaděje. Take jsme poznali, že trpíme těmito pocity proto, že trpíme nemocí zvanou alkoholizmus. Rozhodli jsme se, že se pokusíme čelit tomu, co nám alkohol způsobil. V této brožurce následuje několik otázek, na které jsme se pokusili upřímně odpovědět. Pokud jsme na čtyři nebo více z nich, odpověděli ANO, ujistili jsme se, že máme s pitím vážný problém. Zjistěte si, jak na tom jste vy.

**Nezapomeňte, že není potupné čelit skutečnosti, že máte problém.**

- |  | Ano                      | Ne                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <b>1 Rozhodli jste se někdy přestat pít po dobu jednoho týdne, ale vydrželi jste jenom několik dní?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Většina z nás dala různé sliby nejenom sobě, ale i našim rodinám. Potom jsme se obrátili na společensví AA. Ve společensví nám bylo řečeno: „Zkuste nepít právě dnes.“ Pokud dnes nebudete pít, tak se dnes ani neopijete.   |                          |                          |
| <b>2 Přejete si, aby se lidé přestali starat o vaše pití, aby vám přestali říkat, co máte dělat?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ve společensví AA od nikoho nic nepožadujeme. Vyprávíme pouze o našem vlastním problému s pitím, o problémech, do kterých jsme se dostali a jak jsme se s nimi vypořádali. Jestli chcete, rádi vám pomůžeme.   |                          |                          |
| <b>3 Začali jste někdy pít jiný druh alkoholického nápoje v naději, že se tímto způsobem neopijete?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zkoušeli jsme všechny možné způsoby jak přestat. Ředili jsme si nápoje nebo jsme pili pouze pivo. Někdy jsme se snažili nepít tvrdý alkohol. Opravdu jsme vyzkoušeli téměř vše, na co si dokážeme vzpomenout. Ale pokud jsme vypili něco s obsahem alkoholu, obvykle jsme se opili.                                      |                          |                          |
| <b>4 Museli jste se někdy v minulém roce ráno po probuzení napít?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Potřebujete se napít, abyste byli schopni pracovat anebo abyste se přestali třást? Toto je velmi jasný příznak, že nepijete „společensky.“   |                          |                          |
| <b>5 Zavidíte lidem, kteří se mohou napít, aniž by se dostali do problému?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Většina z nás se v minulosti často divila, proč nejsme jako jiní lidé, kteří jsou schopni napít se a včas přestat.   |                          |                          |
| <b>6 Meli jste někdy v minulém roce problémy, které souvisely s pitím?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Budme upřímní! Lékaři říkají, že pokud máte problém s alkoholem a budete s pitím pokračovat, problémy se vždy zhorší a nikdy se nezlepší. Nakonec zemřete a nebo v lepším případě skončíte v psychiatrickém ústavu až do konce vašeho života. Jedinou vaší nadějí je přestat pít.  |                          |                          |
| <b>7 Způsobilo vám pití problémy doma ve vaší rodině?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| V období, než jsme se připojili ke společensví AA, většina z nás tvrdila, že to byli druzí lidé a nebo rodinné problémy, které nás donutily pít. Nebyli jsme schopni si přiznat, že to bylo naše pití, které všechno zhoršovalo a že nikdy naše problémy nevyřešilo.   |                          |                          |
| <b>8 Vypili jste někdy na večírku skleničku navíc pouze proto, že jste ještě neměli dost?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mnozí z nás si velmi často dali “několik” skleniček ještě před tím než večírek začal. Pokud nám na večírku neservírovali alkohol dostatečně rychle, šli jsme se napít ještě někam jinam.   |                          |                          |
| <b>9 Namlouváte si, že můžete přestat pít kdykoliv se vám zachce, dokonce i tehdy, když se opijete, přestože jste to neplánovali?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mnozí z nás si namlouvali, že můžeme přestat pít, protože to prostě chceme. Když jsme se stali členy společensví AA, zjistili jsme, že když jsme začali pít, už jsme nedokázali přestat.   |                          |                          |
| <b>10 Vynechali jste někdy kvůli pití pracovní směnu nebo školní vyučování?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mnozí z nás si nyní připouštějí, že mnohokrát zavolali do práce, „že jsme nemocní,“ přestože jsme byli po opici a nebo jsme byli opilí.  |                          |                          |
| <b>11 Stává se vám, že máte „okno“?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| „Oknem“ rozumíme, že si nemůžeme vzpomenout na to, co jsme dělali, když jsme dlouhodobě pili. Po té, co jsme se stali členy společensví AA, jsme pochopili, že „okno“ je zřejmý příznak alkoholického pití.  |                          |                          |
| <b>12 Měli jste někdy pocit, že by se váš život mohl zlepšit, kdyby jste přestali pít?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mnozí z nás začali pít, protože se nám život s alkoholem zdál alespoň na chvíli hezčí. V okamžiku, kdy jsme se stali členy společensví AA, jsme cítili, jako bychom byli chyceni v pasti. Pili jsme proto, abychom mohli žít a žili jsme proto, abychom mohli pít. Byli jsme otráveni z toho, že jsme neustále otráveni. |                          |                          |