

# Alkoholproblémája van?

## Talán segíthetünk...

### Alkoholhasználati kockázatfelmérő teszt

Csak te döntheted el, hogy ki akarsz-e próbálni az A.A.-t – hogy szerinted segíthet-e neked.

Az alábbiakban néhány kérdés található, amelyre őszintén próbáltunk meg válaszolni. Nézd meg Te is a saját eredményed, hiszen nincsen semmi szégyellnivaló abban, ha szembenézel azzal a ténnyel, hogy esetleg problémád van.

1. Döntöttél már úgy, hogy legalább egy hétre abbahagyod az ivást, de csak pár napig bírtad?  
 Igen  Nem
2. Szeretnéd, ha az emberek nem avatkoznának bele az ivásodba – ne mondják meg, mit tegyél?  
 Igen  Nem
3. Váltottál már egyik italról a másikra abban a reményben, hogy így nem fogsz berúgni?  
 Igen  Nem
4. Kellett már innod reggel felébredés után az elmúlt évben?  
 Igen  Nem
5. Irigyled azokat, akik tudnak inni anélkül, hogy bajba kerülnének?  
 Igen  Nem
6. Voltak az elmúlt évben az ivással kapcsolatos problémáid?  
 Igen  Nem
7. Az ivás okozott problémákat otthon?  
 Igen  Nem
8. Próbáltál-e valaha „extra” italokat szerezni egy bulin, mert nem kapsz eleget?  
 Igen  Nem
9. Azt mondd magadnak, hogy bármikor abba tudod hagyni az ivást, annak ellenére, hogy folyton részeg leszel, amikor nem is akarsz?  
 Igen  Nem
10. Kihagytál már napokat a munkából vagy az iskolából az ivás miatt?  
 Igen  Nem
11. Vannak „emlékezetkieséseid”?  
 Igen  Nem
12. Érezted már valaha, hogy jobb lenne az életed, ha nem innál?  
 Igen  Nem

**A teszt kiértékelése:** Ha négy vagy több alkalommal igennel választottál, akkor valószínűleg problémád van az alkohollal. Miért mondjuk ezt? Mert az A.A. több ezer tagja mondja ezt már évek óta. Nehéz úton jöttek rá az igazságra magukról.

De ismételjük, csak te döntheted el, hogy az A.A. neked való-e. Próbálj nyitottan gondolkodni a témáról. Ha a válasz IGEN, örömmel megmutatjuk neked, hogyan hagytuk abba az ivást. Csak hívj fel minket.

Az A.A. nem ígéri, hogy megoldja az életed problémáit, de megmutathatjuk neked, hogyan tanulunk meg „napról napra” alkohol nélkül élni. Távol tartjuk magunkat az „első italtól”. Ha nincs első, nem lehet tizedik sem. És amikor megszabadultunk az alkoholtól, rájöttünk, hogy az élet sokkal kezelhetőbbé vált.

Tedd meg a következő lépést!

**Regisztrálj** a [csakamainap.hu](http://csakamainap.hu) weboldalon, **Társként** amennyiben problémát jelenthet az alkoholfogyasztás, vagy **Érdeklődőként** más esetben. A regisztráció anonim, az a tartalmakhoz való hozzáférést szolgálja. Nem kérünk valós személyes adatokat, nem vezetünk nyilvántartást, a regisztráció bármikor törölhető.

A magyar AA közösséggel az [anonimalkoholistak.hu](http://anonimalkoholistak.hu) weboldalon, vagy az AA Magyarországi Központi Iroda elérhetőségein is kapcsolatba léphetsz: Telefon: +36 1 251 00 51 (minden nap 15-18 óráig, egyébként üzenet rögzítő), Mobil: +36 30 749 2221 Email: [info@anonimalkoholistak.hu](mailto:info@anonimalkoholistak.hu)