

Ал-Анон: Вопросы к 1 шагу

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

1. Беспокоитесь ли вы о количестве напитков, выпиваемых кем-то.
2. Имеете ли вы денежные проблемы в связи с тем, что кто-то пьет.
3. Говорите ли вы ложь, чтобы покрыть пьянство кого-то.
4. Чувствуете ли вы, что пьянство есть более важно для него, чем вы.
5. Думаете ли вы, что причина его поведения - влияние его друзей.
6. Часто ли задерживаются обеды и т.д. из-за запоздания пьющего.
7. Угрожаете ли вы ему таким образом: «если ты не перестанешь пить, то я брошу тебя».
8. Когда вы встречаете поцелуем его приход, то стараетесь ли вы незаметно приняться к запаху алкоголя.
9. Бойтесь ли вы расстроить его, из-за боязни запоя, последующего за этим.
10. Приходилось ли вам страдать или стыдиться из-за его поведения.
11. Кажется ли вам, что каждый праздник испорчен из-за пьянства.
12. Предполагали ли вы вызвать милицию из-за его пьяного поведения.
13. Разыскивали вы сами, спрятанные спиртные напитки.
14. Чувствовали ли вы, что если бы он любил вас, то бросил бы пить ради вас.
15. Отказывались ли вы от общественных мероприятий, гостей из-за боязни или тревоги, предвидя его поведение.
16. Чувствуете ли вы себя иногда виноватым, когда вы думаете, что много времени ушло, чтобы иметь контроль над ним.
17. Думаете ли вы, что если он бросит пить, то другие ваши проблемы будут разрешены.
18. Угрожали ли вы когда-нибудь совершить действия над собой (попытка на самоубийство и т.п.) напугать пьющего, чтобы он сказал «Я люблю тебя».
19. Относились ли вы когда-нибудь к окружающим людям (детям, служащим, родителям, сослуживцам и т.п.) несправедливо, т.к. вы были злы на него за чрезмерное пьянство.
20. Чувствуете ли вы, что никто не понимает ваших проблем.
21. Признаю ли я, что я не в состоянии контролировать потребление алкоголя другим человеком? Поведение другого человека?
22. Каким образом я осознаю, что алкоголик в моей жизни - это личность с привычками, отличными от моих, другими характерными чертами и манерой реагировать на текущие события?
23. Признаю ли я, что алкоголизм - это болезнь? Как это меняет мое поведение с пьющим человеком?
24. Как я пыталась/пытался изменить других? Какими были последствия?
25. К каким средствам я прибегал(а), чтобы добиться, чего я хотел(а) или в чем нуждался/нуждалась?
26. Что я чувствую, когда алкоголик отказывается быть таким, как я хочу, и делать то, что я хочу?
27. Что бы произошло, если бы я прекратил (а) пытаться изменить алкоголика или кого-либо еще?
28. Как я могу позволять другим людям решать их проблемы вместо того, чтобы делать это за них?
29. Ищу ли я быстрого решения моих проблем? Имеется ли оно?
30. В каких ситуациях я испытываю чрезмерную ответственность за других людей?
31. В каких ситуациях мне стыдно или я чувствую замешательство по поводу поведения другого человека?

32. Что привело меня в Ал-Анон, к психологу? Чего я надеялся/надеялась этим добиться в то время? Как изменились мои надежды?
33. Как выражал озабоченность моим поведением? Моим здоровьем? Моими детьми? Приведите примеры.
34. Как я узнаю, что моя жизнь неуправляема?
35. Каким образом я добивался/добивалась от других моего утверждения в жизни и одобрения?
36. Говорю ли я «да», когда мне хочется сказать «нет»? Что происходит с моей способностью управлять своей жизнью, когда я поступаю таким образом?
37. Легко ли мне проявлять заботу о других, и нахожу ли я трудным заботиться о себе самом/самой?
38. Что я чувствую, когда моя жизнь катится гладко? Не одолевают ли меня постоянные предчувствия неприятностей?
39. Не ощущаю ли я себя бодрее в разгар кризиса?
40. Насколько хорошо я забочусь о себе?
41. Как я чувствую, оставаясь в одиночестве?
42. В чем разница между жалостью и любовью?
43. Чувствую ли я влечение к алкоголику или к другим людям, которые, как мне кажется, нуждаются в том, чтобы я улаживала их дела? Как я пытался/пыталась это делать?
44. Доверяю ли я своим чувствам? Разбираюсь ли я в них?

Нар-Анон: Вопросы к Первому Шагу.

Каждый из нас свободен в разработке собственных путей решения проблемы, используя опыт, силу и надежду тех, кто шёл впереди нас. Предлагаемые вопросы могут помочь вам при самостоятельном изучении или обсуждении на группе Первого Шага. Прорабатывая Шаг за Шагом, не забывайте отдавать должное себе за предпринимаемые усилия. Кроме того, звоните другу или спонсору и делитесь своими успехами.

1. Признаю ли я, что я не в состоянии контролировать потребление наркотиков другим человеком? Поведение другого человека?
2. Каким образом я осознаю, что наркоман в моей жизни - это личность с привычками, отличными от моих, другими характерными чертами и манерой реагировать на текущие события?
3. Признаю ли я, что наркомания - это болезнь? Как это меняет моё поведение с употребляющим человеком?
4. Как я пыталась/пытался изменить других? Какими были последствия?
5. К каким средствам я прибегал(а), чтобы добиться, чего я хотел(а) или в чём нуждался/нуждалась?
6. Что я чувствую, когда наркоман отказывается быть таким, как я хочу, и делать то, что я хочу?
7. Что бы произошло, если бы я прекратил(а) пытаться изменить наркомана или кого-либо ещё?
8. Как я могу позволять другим людям решать их проблемы вместо того, чтобы делать это за них?
9. Ищу ли я быстрого решения моих проблем? Имеется ли оно?
10. В каких ситуациях я испытываю чрезмерную ответственность за других людей?
11. В каких ситуациях мне стыдно или я чувствую замешательство по поводу поведения другого человека?
12. Что привело меня в Нар-Анон? Чего я надеялся/надеялась этим добиться в то время? Как изменились мои надежды?
13. Кто выражал озабоченность моим поведением? Моим здоровьем? Моими детьми? Приведите примеры.
14. Как я узнаю, что моя жизнь неуправляема?
15. Каким образом я добивался/добивалась от других моего утверждения в жизни и одобрения?
16. Говорю ли я "да", когда мне хочется сказать "нет"? Что происходит с моей способностью управлять своей жизнью, когда я поступаю таким образом?
17. Легко ли мне проявлять свою заботу о других, и нахожу ли я трудным заботиться о себе самом/самой?
18. Что я чувствую, когда моя жизнь катится гладко? Не одолевают ли меня постоянные предчувствия неприятностей?
19. Не ощущаю ли я себя бодрее в разгар кризиса?
20. Насколько хорошо я забочусь о себе?
21. Как я себя чувствую, оставаясь в одиночестве?
22. В чём разница между жалостью и любовью?
23. Чувствую ли я влечение к наркоману или к другим людям, которые, как мне кажется, нуждаются в том, чтобы я улаживал(а) их дела? Как я пытался/пыталась это делать?
24. Доверяю ли я своим чувствам? Разбираюсь ли я в них?