

11 **Имеются ли у Вас провалы в памяти?** Да Нет

“Провалы” - это когда есть пьяные часы или даже дни, которые мы не в силах вспомнить. Когда мы пришли в А.А., мы убедились, что это довольно верный признак алкоголизма.

12 **Появлялось ли у Вас когда-либо ощущение, что если бы Вы не пили, Ваша жизнь могла бы стать гораздо лучше?** Да Нет

Многие из нас начинали пить только потому, что с выпивкой наша жизнь казалась лучше, а время летело быстрее. Мы попали в ловушку. Мы пили, чтобы жить, и жили, чтобы пить. Мы были больны и измотаны нашим жалким существованием.

Итак, какова Ваша оценка? Вы ответили “да” на четыре или более вопросов? Если так, то Вы, вероятно, попали в беду. Почему мы так говорим? Потому, что тысячи людей в АА говорят об этом в течение многих лет. Они прошли трудный путь и докопались до правды о себе. Но с другой стороны, только Вы можете решить, подходит ли Вам АА? Имейте это в виду. Если Ваш ответ будет “да”, мы будем рады показать Вам, как мы сами бросили пить.

Просто обратитесь к нам, и всё!

Анонимные Алкоголики не обещают Вам разрешить все Ваши жизненные проблемы. Но мы можем показать Вам, как мы научились жить без выпивки “Всего один день”. Мы отказались от первой рюмки. А если нет первой, то не будет и десятой. И когда мы избавились от пьянства, мы обнаружили, что наша жизнь стала гораздо более управляемой.

## Адреса групп АА г. Тольятти

### Группа «НОВАЯ»

Среда 12:00 – 13:00

Каждый день 19:20 – 21:00

ул. Маршала Жукова, 23, (Центр реабилитации),  
1 этаж

Понедельник, четверг 19:00 – 20:30

ул. Лизы Чайкиной, 28а, (Приход в честь Святителя  
Тихона) цокольный этаж

### Группа «РАБОТАЯ С ДРУГИМИ»

Каждый день 19:00 – 20:15

бульвар Туполева, 12а, (ТЦ «ВОЯЖ»), вход 2, этаж 2,  
офис 2-19

Круглосуточный телефон доверия **8 987 969 1885**

наш сайт: [www.aa-tt.ru](http://www.aa-tt.ru) наш e-mail: [aa.ttt@ya.ru](mailto:aa.ttt@ya.ru)

*И я отвечаю за это ...*

*Если нужна помощь – в беду человек попал где-то,  
АА окажется рядом и я отвечаю за это...*



## Выход есть!

# Подходит ли Вам АА?



# Нужно ли Вам Сообщество Анонимных Алкоголиков (АА)?

Только Вы сами можете решить, подходит ли Вам АА и может ли оно Вам помочь.

Мы пришли в АА потому, что окончательно отказались от попыток контролировать своё пьянство. Было время, когда мы не могли признать, что мы уже никогда не научимся пить “как все нормальные люди”. Но затем, уже в АА, мы узнали, что были тяжело больны. А ведь мы мучились так годами.

Мы обнаружили, что другие люди, так же как и мы, страдали от чувства вины, одиночества и безнадёжности. Мы открыли, что эти эмоции владели нами именно в силу нашего заболевания алкоголизмом.

Сегодня мы решили ещё раз вспомнить, что с нами сделал алкоголь. Здесь приводятся некоторые из тех вопросов, на которые мы старались ответить честно. Если мы отвечали “да” на четыре вопроса или более, значит, нам нужна была помощь.

Взгляните и Вы на свои дела. Помните, что нет ничего позорного в признании того факта, что у Вас есть алкогольные проблемы. Вы не выбирали для себя эту болезнь.

1 **Бывало ли с Вами такое, чтобы Вы собирались “завязать” на длительный срок, а хватало Вас только на несколько дней?** Да Нет

Большинство из нас давали самые разные обещания себе и своим семьям. Как правило, мы не сдерживали их. Затем мы пришли в А.А. Анонимные Алкоголики говорят: “Попытайся не пить только сегодня”. (Но если Вы сегодня не начнёте пить, то Вы сегодня и не напьётесь).

2 **Нуждались ли Вы когда-нибудь в профессионалах, которые могли бы дать Вам дельный совет относительно Вашего пьянства, например, как Вам легче остановиться?** Да Нет

В А.А. мы обычно не даём советов. Мы просто рассказываем о своём опыте. Рассказываем о том, как мы попали в беду и как нам удалось остановиться. Мы будем рады помочь Вам, если Вы этого захотите.

3 **Приходилось ли Вам переключаться с одного типа выпивки на другой в надежде, что это поможет Вам удержаться от очередного запоя?** Да Нет

Мы перепробовали разные способы. Мы разбавляли нашу выпивку, пили только пиво или же старались пить только по праздникам. Всё, что Вы назовёте, мы уже попробовали. Но в любом случае, если мы употребляли нечто, содержащее алкоголь, мы, как правило, неизбежно напивались.

4 **Приходилось ли Вам пить по утрам в течение этого года?** Да Нет

Вам нужен был стаканчик просто для “почину” или же для того, чтобы унять “колотун”? В любом случае, это довольно верный признак того, что Вы пьёте “не как все”.

5 **Случалось ли Вам завидовать людям, которые могли пить без последствий?** Да Нет

Время от времени многие из нас хотели понять, почему мы не такие, как остальные люди, умеющие реально управлять своей жизнью.

6 **Появлялись ли у Вас проблемы, связанные с выпивкой в течение последнего года?** Да Нет

Будьте честны! Врачи утверждают, что если у Вас есть алкогольные проблемы, а пьянство продолжается, то дальше будет ещё хуже.

Всё, довольно! Не исключено, что Вы погибните, или скончаётесь в больнице, где будете коротать свои последние дни. Надежда только одна - прекратить пить.

7 **Вызывало ли Ваше пьянство неприятности дома?** Да Нет

До тех пор, пока мы не пришли в А.А., большинство из нас говорили, что нас сделали пьяницами другие люди и домашние проблемы. Мы отказывались принять тот факт, что именно наше пьянство лежало в основе **всех** наших проблем. А такой подход ещё никогда, нигде и никому не приносил облегчения.

8 **Приходилось ли Вам доставать дополнительную выпивку в течение вечеринки, потому что Вам не хватало?** Да Нет

Большинство из нас, как правило, принимали “по чуть-чуть”, прежде чем начинали пить со всеми, если мы считали, что это будет слишком “слабая” вечеринка. Если же выпивка была недостаточной, мы отправлялись куда-нибудь ещё, чтобы “догнаться”.

9 **Случалось ли Вам утверждать, что Вы сможете перестать пить, когда захотите, хотя сами напивались даже тогда, когда и не собирались этого делать?** Да Нет

Многие из нас обманывали себя сами, думая, что мы пьём, потому что хотим этого. После нашего прихода в А.А. мы поняли, что стоило нам только начать пить, как мы уже не могли остановиться.

10 **Приходилось ли Вам прогуливать работу в связи с выпивками?** Да Нет

Большинство из нас признали, что частенько мы пытались получить больничный, хотя истинная причина была в том, что мы были с похмелья, или же просто пьяны.