

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Noiz jakin genezake edaria – alkohola – arazo bihurtzen ari dela?



1 ¿Bebes porque tienes problemas?
¿Para relajarte?



2 ¿Bebes cuando te estresas con otros,
con tus amigos o tus padres?



3 ¿Prefieres beber a mías, en lugar
de hacerlo con otros?



4 ¿Están empezando a bajar tus calificaciones?
¿Eres chapucero en tu trabajo?



5 ¿Has tratado alguna vez de dejar de beber
o beber menos y fracasaste?



6 ¿Has empezado a beber por la mañana,
antes de la escuela o trabajo?



7 ¿Te tragas las bebidas de golpe?



8 ¿Has experimentado alguna vez una pérdida
de memoria debido a tu forma de beber?



9 ¿Alientes acerca de tu forma de beber?



10 ¿Te has metido alguna vez en problemas
cuando bebes?



11 ¿Te emborrachas cuando bebes, aunque
no sea esa tu intención?



12 ¿Te parece una gran broma poder
aguantar mucho bebiendo?

1. Arazoak dituzulako edaten al duzu? Erlaxatzeko?
2. Besteekin – zure lagunekin edo gurasoekin, adibidez - haserretzen zarenean edaten al duzu?
3. Nahiago al duzu bakarrik edatea, besteekin baino?
4. Zure eskolako notak jaisten hasi al dira? Zure lana erdi-ipurdi egiten al duzu?
5. Inoiz saiatu al zara edaria uzten, edo gutxiago edaten, eta porrota jaso?
6. Goizean edaten hasi al zara, eskolara edo lanera joan aurretik?
7. Edaria kolpetik irensten al duzu?

8. Inoiz zure memoria galdu al duzu, zure edateko moduarengatik?
9. Gezurrak esaten al dituzu zure edateko moduari buruz?
10. Inoiz arazoetan sartu al zara edan ondoren?
11. Mozkortu egiten al zara edandakoan, nahiz eta hori ez izan zure asmoa?
12. Gauza handia iruditzen al zaizu edaten denbora asko agoantatzea?

Galdera hauetako edozeini -bati nahikoa da- baietz erantzun badiozu, agian une egokia da pentsatzen hasteko alkoholarekin arazo bat izan dezakezula. Alcohólicos Anónimos taldeak lagun diezazuke.