

### **Mis on Sinu tulemus?**

Kas vastasid JAH neljal või enamal korral? Kui nii, siis on Sul ilmselt alkoholiga probleeme. Miks me nii väidame? Sest tuhanded inimesed on kümnete aastate jooksul AA-s samamoodi väitnud. Nad said enda kohta tõe teada – raskel moel.

Ent jällegi – ainult Sina ise saad otsustada, kas AA on Sinu jaoks. Püüa antud teema suhtes avatud meelt säilitada. Kui vastus on JAH, näitame Sulle meeeldi, kuidas meie joomisest vabanesime. Tule lihtsalt läbi.

*AA ei luba, et lahendab Sinu eluprobleemid. Kuid me võime näidata, kuidas meie õpime ilma joomata „päev korraga“ elama. Me hoiame sellest „esimesest joogist“ eemale. Kui pole esimest, ei saa olla ka kümnendat. Ja kui me alkoholist vabanesime, avastasime, et tuleme oma eluga märksa kergemini toime.*

Eesti AA Teeninduse kontaktandmed:  
üleriigiline infotelefon (+372) 529 9955  
e-mail: [teenindus@aaestonia.com](mailto:teenindus@aaestonia.com)  
kodulehekülg: [www.aaestonia.com](http://www.aaestonia.com)

Tegu on AA Üldteeninduskonverentsi poolt heaks kiidetud kirjandusega

# Kas AA on Sinu jaoks?

Kaksteist küsimust,  
millele ainult Sina  
saad vastata

Mina vastutan...

Kui ükskõik kes ja ükskõik kus abi palub,  
tahan ma, et AA käsi alati temani ulatuks.  
Ja selle eest ma vastutangi.

## Kas AA on Sinu jaoks?

Ainult Sina saad otsustada, kas tahad AA-ga liitumist proovida – kas sellest võib Sinu arvates Sulle abi olla.

Meie tulime AA-sse seetõttu, et loobusime lõpuks katsetest oma joomist kontrollida. Meie jaoks oli endiselt vastumeelne tunnustada, et me ei suuda kunagi turvaliselt juua. Siis kuulsime teistelt AA liikmetelt, et oleme haiged. (Me olime aastaid nii arvanud!) Saime teada, et paljusid inimesi vaevab samasugune süü-, üksildus- ja lootusetuse tunne nagu meidki. Saime teada, et tunneme nii, kuna oleme alkoholismi nimelise haiguse küüsis.

Me otsustasime, et proovime seista silmitsi sellega, mida alkohol oli meiega teinud. Siin on mõned küsimused, millele me püüdsime *ausalt* vastata. Kui vastasime JAH neljale või enamale küsimusele, tähendas see, et meil on tõsine joomisprobleem. Vaata, kuidas Sul läheb. Pea meeles, et oma probleemi tunnustamine ei ole sugugi häbiasi.

“Is A.A. For You?”

Copyright © 1973 and 2008  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
Grand Central Station, Box 459  
New York, NY 10163, USA  
www.aa.org

Translated from English. English language copyright: A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. All rights reserved. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S., Inc.

“Kas AA on Sinu jaoks?”

© 2010 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tõlge inglise keelest.

Teose ingliskeelse versiooni autoriõigused kuuluvad samuti Anonüümsete Alkoholikute Ühenduse Ülemaailmsele Teenindusele (A.A.W.S., Inc.). Kõik õigused kaitstud. Teose või teose osa reprodutseerimine mis tahes kujul ja mis tahes keeles ilma A.A.W.S. kirjaliku nõusolekuta on keelatud.

Kirjastaja: MTÜ Eesti AA Teenindus

- |   | Jah                      | Ei                       |  | Jah | Ei |
|---|--------------------------|--------------------------|--|-----|----|
| <b>1 Kas Sa oled kunagi otsustanud umbes nädalaks joomise jätta, kuid oled vaid paar päeva vastu pidanud?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Enamik AA-sse kuulujatest andis endale ja oma perele kõikvõimalikke lubadusi. Me ei suutnud neid hoida. Siis tulime AA-sse. AA-s öeldi: „Püüa lihtsalt täna mitte juua.“ (Kui sa täna ei joo, ei saa sa ka täna purju jääda.)                           |                          |                          |  |     |    |
| <b>2 Kas Sa soovid, et inimesed ei topiks joomise osas oma nina sinu asjadesse – et nad ei õpetaks, mida teha?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| AA-s ei käsi me kellelgi midagi teha. Me lihtsalt räägime oma joomisest, tekkinud hädadest ja joomise lõpetamisest. Me aitame Sind hea meelega, kui lased meil seda teha.   |                          |                          |  |     |    |
| <b>3 Kas Sa oled kunagi ühelt joogilt teisele üle läinud lootuses, et Sa ei jää tänu sellele purju?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Me proovisime igal viisil. Lahjendasime oma jookke. Või jõime vaid õlut. Või ei joonud kokteile. Või jõime ainult nädalavahetustel. Proovisime kõike. Aga kui jõime <i>midagigi</i> , mis sisaldas alkoholi, jäime tavaliselt viimaks ikkagi purju.     |                          |                          |  |     |    |
| <b>4 Kas Sa oled viimase aasta jooksul kunagi äratuseks jooki vajanud?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Kas Sa pead jooma, et ennast käima saada, või et värinad lõppeksid? See on päris kindel märk sellest, et Sa ei joo vaid „seltskondlikult“.  |                          |                          |  |     |    |
| <b>5 Kas Sa kadestad neid, kes suudavad juua ilma sekeldustesse sattumata?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Mingil hetkel on enamik meist mõelnud, miks me ei ole sellised nagu enamik teisi inimesi, kes suudavad soovi korral tõesti ei öelda.  |                          |                          |  |     |    |
| <b>6 Kas Sul on olnud viimase aasta jooksul joomisega seotud probleeme?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Ole aus! Arstid ütlevad, et kui Sul on alkoholiprobleem ja Sa edasi jood, läheb asi hullemaks – mitte kunagi paremaks. Viimaks Sa sured või veedad terve ülejäänud elu ühiskondlikus asutuses. Ainus lootus on joomine jätta.                           |                          |                          |  |     |    |
| <b>7 Kas Sinu joomine on kunagi kodus probleeme tekitanud?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Enne AA-sse tulekut väitis enamik meist, et meid ajasid jooma pereliikmed või kodused probleemid. Me ei suutnud näha, et meie joomine tegi kõik vaid halvemaks. See ei lahendanud mitte kuskil mitte kunagi ühtki probleemi.                            |                          |                          |  |     |    |
| <b>8 Kas Sa püüad mõnikord peol „lisajooke“ saada, sest Sul ei ole küllalt?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Enamikul meist oli kombeks enne alustamist „paar klaasikest“ võtta, kui meile tundus, et pidu võib niisuguseks kujuneda. Ja kui jookke piisavalt kiiresti ei toodud, läksime kuskile mujale, et juurde saada.   |                          |                          |  |     |    |
| <b>9 Kas Sa kinnitad endale, et võid joomise igal ajal lõpetada, ehkki jääd endiselt purju, ilma et see Sul plaanis oleks?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Paljud meist petsid end mõttega, et joome, kuna tahame seda teha. AA-sse tuleku järel mõistsime, et kui oleme juba jooma hakanud, ei suuda me end enam pidurdada.   |                          |                          |  |     |    |
| <b>10 Kas Sa oled töölt või koolist joomise tõttu puudunud?</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Paljud meist tunnustavad nüüd, et „võtsime vaba päeva“ sageli seetõttu, et olime tegelikult pohmellis või purjus.   |                          |                          |  |     |    |
| <b>11 Kas Sul esineb „mäluauke“?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| „Mäluauk“ tähendab, et oleme joonud tundide või päevade viisi ilma seda mäletamata. AA-sse tulles saime teada, et see on päris kindel märk alkoholismi kalduvast joomisest.   |                          |                          |  |     |    |
| <b>12 Kas oled kunagi tundnud, et Su elu oleks ilma joomiseta parem?</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |     |    |
| Paljud meist hakkasid jooma seepärast, et juues näis elu vähemalt ajutiselt parem. AA-sse jõudmise ajaks tundsimine, et oleme lõksus. Jõime, et elada, ja elasime, et juua. Tundsimine väsimust ja tülgastust sellest, et oleme väsinud ja tülgastunud. |                          |                          |  |     |    |