

Solo tu puoi decidere se sei un alcolista o meno. Se hai qualche dubbio prova a rispondere alle domande che seguono; pur non essendo un test specifico il questionario può aiutarti a riflettere sulla tua situazione.

Domande	Si	No
01) Soffri di vuoti di memoria dopo aver bevuto?		
02) Bevi di nascosto?		
03) Pensi frequentemente all'alcol?		
04) Bevi i primi bicchieri frettolosamente?		
05) A causa del bere provi dei rimorsi?		
06) Eviti nei tuoi discorsi ogni allusione all'alcol?		
07) Dopo i primi bicchieri provi un'irresistibile voglia di bere ancora?		
08) Trovi dei pretesti per bere?		
09) Mostri un comportamento aggressivo specie dopo aver bevuto qualche bicchiere?		
10) A causa del bere provi il desiderio di rinchioderti in te stesso e un certo senso di colpa?		
11) Hai cercato più di una volta di smettere totalmente di bere?		
12) Hai provato un sistema per bere di meno (ad esempio: solo dopo una certa ora, solo alcolici leggeri, ecc.)?		
13) Hai cambiato più volte il posto di lavoro?		
14) Regoli il tuo lavoro e il tuo modo di vivere sull'alcol?		
15) Hai notato una perdita di interesse per cose in cui l'alcol non sia presente?		
16) Provi un senso di pietà nei confronti di te stesso?		
17) Hai procurato col bere dei cambiamenti nella tua vita familiare?		
18) Cerchi di assicurarti una scorta di alcol?		
19) Trascuri l'alimentazione?		
20) Sei mai stato ricoverato in ospedale a causa dell'alcol?		
21) Bevi al mattino?		

- 22) Hai bevuto talvolta per giorni interi?
- 23) Hai mai provato un abbattimento morale?
- 24) La tua capacità di pensare e di concentrarti è diminuita?
- 25) Bevi con persone di livello molto inferiore al tuo?
- 26) Bevi occasionalmente altri tipi di alcolici non alimentari (ad esempio l'alcol denaturato)?
- 27) E' diminuita nel tempo la quantità di alcol che puoi bere senza sentirti male?
- 28) Hai notato dei tremori al mattino?
- 29) Il bere è diventato una necessità?
- 30) Hai avuto delle forme di delirio per l'alcol?

Rifletti sulla tua situazione:

Se, nel segreto della tua coscienza, **hai risposto sì a 4 o più domande - e non è assolutamente necessario che comunichi ad alcuno i risultati del test** - è molto probabile che l'alcolismo ti minacci e che tu possa avere bisogno di **A.A.**.

Se vuoi continuare a bere il problema è tuo e non ci riguarda; ma se hai un desiderio di smettere di bere allora diccelo e...

... il problema sarà anche nostro!