



Autodiagnóstico

La lista de preguntas que aparece a continuación puede ayudarle a descubrir si tiene problemas con su manera de beber.

Debe tener presente que usted es la única persona que puede decir **SI** tiene o **NO** un problema. Aunque otros le hayan dicho que, si lo tiene, lo importante es que **USTED DECIDA** por si mismo.

1.- ¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber por una semana o más sin haber logrado cumplir el plazo?

Si No

La mayor parte de los A.As. nos hicimos toda clase de promesas al igual que a nuestras familias y no pudimos cumplirlas. Luego llegamos a Alcohólicos Anónimos y se nos dijo: “sólo intente no beber hoy, ya que, si hoy no bebe, hoy no podrá emborracharse.”

2.- ¿Le gustaría que, con respecto a la bebida, la gente no se metiera en lo que no le importa, dejando de decirle que tiene que hacer?

Si No

En Alcohólicos Anónimos no le decimos a nadie que debe hacer, hablamos acerca de nuestra propia manera de beber, de los problemas que nos ocasionamos y de cómo dejamos de beber. Sí usted nos necesita, nos gustaría ayudarle.

3.- ¿Ha llegado a cambiar de una bebida a otra con la esperanza de que eso le ayudará a no emborracharse?

Si No

Nosotros intentamos toda clase de métodos: no tomábamos bebidas fuertes, o sólo cerveza, o no bebíamos cócteles, o solo lo hacíamos los fines de semana, o lo que se nos ocurriera, eso lo intentábamos, pero si bebíamos cualquier cosa con alcohol terminábamos borrachos.

4.- Durante el último año ¿Ha tomado un trago por la mañana?

Si No

¿Necesita un trago para ponerse en marcha o para dejar de temblar? Es una señal muy segura de que no está bebiendo socialmente.

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C.

5.- ¿Envidia a la gente que puede beber sin meterse en dificultades?

Si No

Muchos nos hemos preguntado a veces por qué no somos como la mayor parte de la gente, que realmente puede tomar o dejar de hacerlo.

6.- Durante el último año ¿Ha tenido problemas que estén relacionados con la bebida?

Si No

¡Sea honesto! Los doctores dicen que, si tiene un problema con el alcohol y sigue bebiendo, este empeorará hasta la muerte o terminar en un manicomio durante el resto de la vida, la única esperanza es dejar de beber.

7.- ¿Ha intentado obtener tragos “adicionales” en una fiesta debido a que no obtuvo los suficientes?

Si No

La mayoría acostumbábamos tomar unos tragos antes de llegar. Si pensábamos que iba a ser una fiesta de “poco ambiente” y si los tragos no se servían con la rapidez suficiente nos íbamos a algún otro lado para conseguir más.

8.- ¿Se dice así mismo que puede dejar de beber en el momento que quisiera, aunque continúe emborrachándose sin tener la intención de hacerlo?

Si No

Muchos nos engañábamos al pensar que nos emborrachábamos porque queríamos hacerlo. Después, al permanecer en Alcohólicos Anónimos nos dimos cuenta de que cuando empezábamos a beber no podíamos parar.

9.- ¿Ha faltado algunos días a su trabajo a causa de la bebida?

Si No

Un buen porcentaje de nosotros admitimos que muchas de las veces en que nos “reportábamos enfermos” la verdad era que estábamos crudos o borrachos.

10.- ¿Ha tenido lagunas mentales?

Si No

Una laguna mental consiste en horas o días en que estuvimos bebiendo y no podíamos recordar nada. Al estar en Alcohólicos Anónimos nos dimos cuenta de que esta es una señal muy segura de beber alcohólicamente.

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C.

11.- ¿Ha llegado a sentir que su vida sería mejor si no bebiera?

Si No

Fuimos muchos los que empezamos a beber porque al hacerlo la vida parecía ser mejor, cuando menos, durante un rato. En la época en que llegamos a Alcohólicos Anónimos nos sentíamos atrapados por el alcohol, estábamos bebiendo para vivir y viviendo para beber.

-Decidimos acudir a Alcohólicos Anónimos y enfrentar lo que el alcohol nos había dañado y ver lo que podíamos hacer al respecto.

-Recuerda, no es vergonzoso enfrentar el hecho de que tengas un problema.

Análisis de los resultados

Si su respuesta es **Sí** a cuatro o más preguntas, existen dificultades serias con su manera de beber, la experiencia de varios millones de A.As. así lo comprueban.

Muchos de nosotros tuvimos que enterarnos de esta verdad por el camino más difícil.

Los que somos miembros de **Alcohólicos Anónimos** llegamos porque al fin dejamos de intentar controlar nuestra bebida, nos repugnaba admitir que nunca volveríamos a beber sin riesgo. Después oíamos decir a otros miembros de **Alcohólicos Anónimos** que éramos enfermos.

Alcohólicos Anónimos no promete resolver los problemas de su vida, pero podemos mostrarle cómo estamos aprendiendo a vivir sin alcohol “día tras día”. “Nos alejamos de ese primer trago”, ya que, si no hay un primero, no habrá borrachera; y cuando nos liberamos del alcohol, encontramos que la vida se vuelve mucho más agradable.