

# നിങ്ങൾ ഒരു മദ്യാസക്തനാണോ?

നിങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ അത് തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയൂ. അതിന് താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ നിങ്ങളോട് തന്നെ ചോദിക്കുകയും, കഴിയുന്നത്ര സത്യസന്ധമായി നിങ്ങൾ ഉത്തരം നൽകുകയും ചെയ്യുക.

1. മദ്യപാനം നിങ്ങളുടെ കുടുംബജീവിതം അസന്തുഷ്ടമാക്കുന്നുണ്ടോ?
2. നിങ്ങളുടെ മദ്യപാനം നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ക്ഷേമകാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളെ ശ്രദ്ധയില്ലാത്തവനാക്കുന്നുണ്ടോ?
3. വിഷമങ്ങളിൽനിന്നോ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്നോ രക്ഷപ്പെടാൻ നിങ്ങൾ മദ്യപിക്കാറുണ്ടോ?
4. നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്ക് കുടിക്കാറുണ്ടോ?
5. മദ്യപാനം മൂലം നിങ്ങൾക്ക് ജോലിസമയം നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?
6. മദ്യപാനം തുടങ്ങിയതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ കാര്യക്ഷമത കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?
7. മദ്യപാനം നിങ്ങളുടെ ജോലിയെയോ ബിസിനസ്സിനെയോ അപകടത്തിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോ?
8. മദ്യപിച്ചതിന് ശേഷം എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് പശ്ചാത്താപം തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?
9. മദ്യപാനത്തിന്റെ ഫലമായി നിങ്ങൾക്ക് സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
10. ദിവസവും നിങ്ങൾക്ക് ഒരു നിശ്ചിത സമയത്ത് മദ്യം കഴിക്കുന്നതിന് ആഗ്രഹം തോന്നാറുണ്ടോ?
11. മദ്യപാനം മൂലം നിങ്ങൾക്ക് ഉറക്കത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
12. എപ്പോഴെങ്കിലും രാവിലെ ഉണരുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കുടിക്കണമെന്ന് തോന്നാറുണ്ടോ?
13. നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി നിങ്ങൾ മദ്യപിക്കാറുണ്ടോ?
14. മദ്യപാനത്തിന്റെ ഫലമായി എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായി ഓർമ്മശക്തി നഷ്ടമായിട്ടുണ്ടോ?
15. നിങ്ങളുടെ മദ്യപാനം കാരണം എപ്പോഴെങ്കിലും ഡോക്ടർ നിങ്ങളെ ചികിത്സിക്കേണ്ടതായി വന്നിട്ടുണ്ടോ?
16. മദ്യപാനം കാരണമായി നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ആശുപത്രിയിലോ ജയിലിലോ കിടക്കേണ്ടതായി വന്നിട്ടുണ്ടോ?
17. ഏതാനും ആഴ്ചകളെങ്കിലും കുടിക്കാതിരിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുകയും എന്നാൽ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നിങ്ങൾ വീണ്ടും മദ്യപിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
18. പാർട്ടികളിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ അവിടെ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന മദ്യം മതിയാകാതെ വീണ്ടും പുറമേനിന്നും മദ്യപിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
19. അമിതമായി മദ്യപിക്കുമ്പോഴും നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും മദ്യപാനം നിർത്താൻ കഴിയുമെന്ന് സ്വയം പറയാറുണ്ടോ?
20. മിതമായി മദ്യപിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരോട് നിങ്ങൾക്ക് അസൂയ തോന്നാറുണ്ടോ?
21. അമിത മദ്യപാനത്തിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ സാധിക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ നിങ്ങൾ മദ്യത്തിന്റെ ബ്രാൻഡുകൾ മാറ്റി പരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
22. തികഞ്ഞ ആത്മാർത്ഥതയോടെ മദ്യപാനം നിർത്തണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചാലും, നിങ്ങൾക്ക് അതിന് കഴിയാതെ വന്നിട്ടുണ്ടോ?

മേൽപ്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ഒരു ചോദ്യത്തിന് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം 'അതെ' എന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു മദ്യാസക്തനായിരിക്കാം എന്നതിന്റെ കൃത്യമായ ഒരു മുന്നറിയിപ്പാണ്.

രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം 'അതെ' എന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു മദ്യാസക്തനാകാനാണ് സാധ്യത.

നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം മൂന്നോ അതിലധികമോ 'അതെ' എന്നാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ ഒരു മദ്യാസക്തനാണ്.