

Ngabe Utsandza Tjwala?

Loluholo lulungiselelwa yi-John Hopkins University Hospital kuncuma kutsi ngabe umuntfu ugulwa sifo setjwala. Tibute lemibuto lelandzelako, bese uyiphendvula NGEKWETSEMBEKA.

	Yebo	Cha
1. Ngabe ulahlekelwa sikhatsi emsebentini ngenca yekunatsa tjwala?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ngabe kunatsa kwenta imphilo yakho yasekhaya ingabi mmandzi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ngabe unatsa ngobe unemahloni nalabanye bantfu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ngabe kunatsa kutsintsa similo sakho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ngabe uke wativa unelualo emva kwekunatsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ngabe ube senkingeni yetetimali ngenca yekunatsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ngabe uya ebanganini labaphasi/etindzaweni letiphasi uma unatsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ngabe kunatsa kukwenta unganakekeli inhlalakahle yemndeni wakho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ngabe tifiso takho tehlile kusukela ucale kunatsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ngabe uhalela tjwala ngesikhatsi lesitsite malanga onkhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ngabe uyabufuna tjwala ngakusasa ekuseni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ngabe kunatsa kwakho kukwenta ungakhoni kulala?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ngabe kusebenta kwakho kahle kwehlile kusukela ucale kunatsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ngabe kunatsa kufaka umsebenti wakho nobe ibhizinisi engcuphelweni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ngabe unatsela kubalekela tinhlupheko nobe tinkinga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ngabe unatsa wedvwa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ngabe uke walahlekelwa ngumcondvo (bumnyama bengcondvo) ngenca yekunatsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ngabe dokotela wakho uke wakulaphela kunatsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ngabe unatsela kutsi utetsembe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ngabe uke waya esibhedlela nobe esikhungweni ngesizatfu sekunatsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uma ngabe uphendvule watsi YEBO kunobe ngumuphi **munye** walemibuto, lesi secwayisa lesilicinisisa lwekutsi KUNGENTEKA usidzakwa.

Uma uphendvule watsi YEBO kunobe nguyiphi **lemibili** yalemibuto, EMATFUBA MANYENTI ekutsi usidzakwa

Uma uphendvule watsi YEBO **kulemitsatfu nobe ngetulu**, USIDZAKWA MBAMBA.

Nawucabanga kutsi udzinga lusito, shayela . . .

Alcoholics Anonymous

0861 (HELP AA)
4 3 5 7 2 2

www.aanonymous.org.za