

## Na o Lekgoba la Tahī?

Teko ena e hlophisitswe ke Sepetlele sa Yunifesiithi ya John Hopkins bakeng sa tshebediso ya ho fumana hore na motho o na le bothata ba bokgoba ba tahī kapa tjhe. Ipotse dipotso tse latelang, ebe o di araba ka NNETE yohle eo o ka e kgonang.

	Ee	Tjhe
1. Na o lahlehelwa ke nako ya mosebetsi ka lebaka la ho nwa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Na ho nwa ho etsa hore bophelo ba hao ba lapeng bo hloke thabo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Na o nwa hobane o le dihlong ha o le hara batho ba bang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Na ho nwa ho ama seriti sa hao?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Na o kile wa ba le maikutlo a ho itshwabela kamora hore o nwe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Na o kene mathateng a ditjhelete ka lebaka la ho nwa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Na o ikopanya le batho/dibaka tsa maemo a tlase ha o enwa jwala?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Na ho nwa ha hao ho etsa hore o be bohlaswa mabapi le thekolohelo ya lelapa la hao?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Na ditabatabelo tsa hao di theohile haesale ho qala ho nwa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Na o lakatsa ho nwa hantle ka nako e itseng ya letsatsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Na o lakatsa ho nwa e sa le hoseng letsatsi le hlahlamang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Na ho nwa ho baka hore o be le bothata ba ho kgaleha?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Na tshebetso e ntle mosebetsing wa hao e theohile haesale ho qala ho nwa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Na ho nwa ho kenya kotsing mosebetsi kapa kgwebo ya hao?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Na o nwa ho ipholosa matshwenyehong kapa mathateng a hao?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Na o nwa o le mong?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Na o kile wa ba le tahlehelo ya kgopolo (ho fifallwa) ka lebaka la ho nwa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Na ngaka ya hao e kile ya o alafelwa ho nwa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Na o nwa ho aha boitshepo ba hao bowena?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Na o kile wa kena sepetlele kapa setsing se seng sa kalafo ka lebaka la ho nwa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haeba o arabile ka EE ho **efe kapa efe** ya dipotso tsena, eo ke tlhokomediso e phethahetseng ya hore e ka nna yaba o lekgoba la tahī.

Haeba o arabile ka EE dipotsong dife kapa dife tse pedi, **MONYETLA KE HORE** o lekgoba la tahī.

Haeba o arabile ka EE ho dipotso **tse tharo kapa ho feta**, **O FEELA O LE LEKGOBA LA TAHĪ.**

**Haeba o nahana hore o hloka thuso, letsetsa . . .**

**Alcoholics Anonymous**

**0861** (HELP AA)  
4 3 5 7 2 2

[www.aanonymous.org.za](http://www.aanonymous.org.za)