

Xana u Hlonga ra Swipyopyi?

Xikambelo lexi xi lulamisiwile hi John Hopkins University Hospital ku kumisisa loko kumbe munhu a nga xaniseki eka swipyopyi. Tivutisi swivutiso leswi landzelaka, na ku swi hlamula hi VUTSHEMBHEKI hilaha u nga kotaka ha kona.

| | Ina | E-e |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Xana u lahlekeriwa hi nkarhi entirhweni hikwalaho ko nwa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Xana ku nwa swi endla vutomi bya wena byi nga tsakisi ekaya? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Xana u nwa hikuva u ri na tingana loko u ri na vanhu van'wana? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Xana ku nwa swi tshikilela ndhuma ya wena? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. U ke u nga tisola endzhaku ko nwa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. U ke u nga tikuma eka swiyimo swo tika swa timali hikwalaho ko nwa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Xana u ya eka mimbango ya xiyimo xa le hansi loko u nwile? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Xana ku nwa ka wena ku endla leswaku u va na vusopfa bya rifuwo ra ndyangu wa ka n'wina? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Xana ku navela ka wena ku ehlile ku sukela loko u sungurile ku nwa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. U navela ku nwa hi nkarhi wo karhi siku na siku? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. U lava ku nwa namixo eka siku leri landzelaka? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Xana ku nwa swi endla leswaku u va na ku tikeriwa loko u etlele? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Xana vukahle bya wena byi hungutekile hi mpfhuka u sungurile ku nwa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Xana ku nwa swi onha ntirho wa wena kumbe bindzu ra wena? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Xana u nwa ku balekela ku vilela kumbe tinghozi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Xana u nwa u ri wexe? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. U ke u nga lahlekeriwa hi miehleketo hikwalaho ko nwa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Dokodela wa wena u ke a nga ku tshungula hikwalaho ko nwa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Xana u nwa ku aka vutitshembhi bya wena? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. U ke u nga va exibedlhele kumbe eka vandla hi xivangelo xo nwa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Loko u hlamurile INA eka **xin'we** xa swivutiso leswi i xitsundzuxo xa kahle xa leswaku u NGAVA hlonga ra swipyopyi.

Loko u hlamurile INA eka **swimbirhi**, SWI NGA LESWAKU u ri hlonga ra swipyopyi.

Loko u hlamurile **swimbirhi kumbe ku tlula**, U HLONGA RA SWIPYOPYI.

Loko u ehleketa leswaku u lava mpfuno, fonela . . .

Alcoholics Anonymous

0861 (HELP AA)
4 3 5 7 2 2

www.aanonymous.org.za