10 ВОПРСОВ

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ

Согласно этому тесту можно достаточно точно оценить степень риска употребления алкогольных напитков

ПОМЕТЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ТОТ ВАРИАНТ ОТВЕТА, КОТОРЫЙ НАИБОЛЕЕ СООТВЕСТВУЕТ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ

1. Как часто вы употребляете пиво, вино или другие алкогольные напитки? Постарайтесь припомнить также и те случаи, когда Вы принимали спиртное в небольшом количестве, например, бутылку пива средней крепости или немного вина.

0		никогда
1		примерно раз в месяц или реже
2		2-4 раза в месяц
3		2-3 раза в неделю
4		4 раза в неделю или чаще

2. Сколько **доз** Вы обычно принимаете в те дни, когда употребляете спиртное?

0		1-2 дозы
1		3-4 дозы
2		5-6 доз
3		7-9 доз
4		10 и более доз

Одна доза алкоголя:

Бутылка	(330 мл.) пива средней крепости или сидра
Бокал	(120 мл.) легкого вина
Рюмка	(80 мл.) крепкого вина
Ресторанная порция	(40 мл.) крепких спиртных напитков

Примеры:

0,5 л. кружка пива средней крепости или слабого сидра	1,5 дозы
0,5 л. кружка крепкого пива или крепкого сидра	2 дозы
0,75 л. бутылка легкого вина (12%)	6 доз
0,5 л. бутылка крепкого алкогольного напитка (коньяк, водка, ликер)	13 доз

3. Как часто вы принимали шесть и более доз?

0		ни разу
1		реже, чем раз в месяц
2		раз в месяц
3		раз в неделю
4		ежедневно или почти ежедневно

Удается ли Вам контролировать ситуацию?

4. Сколько раз в течение прошлого года случалось так, что Вы были не в состоянии остановиться, прекратить употребление спиртного после того, как начали его принимать?

0		ни разу
1		реже, чем раз в месяц
2		раз в месяц
3		раз в неделю
4		ежедневно или почти ежедневно

Остались ли дела невыполненными?

5. Сколько раз в течение прошлого года из-за употребления алкоголя остались невыполненными дела, которые вы обычно делаете?

0		ни разу
1		реже, чем раз в месяц
2		раз в месяц
3		раз в неделю
4		ежедневно или почти ежедневно

Самочувствие после приема алкоголя?

6. Как часто по утрам в течение прошлого года после чрезмерного накануне приема спиртного Вам необходимо было выпить пива или другого алкогольного напитка для того, чтобы прийти в себя?

0		ни разу
1		реже, чем раз в месяц
2		раз в месяц
3		раз в неделю
4		ежедневно или почти ежедневно

Испытывали ли Вы угрызения совести?

7. Сколько раз за последний год Вы после выпивки испытывали чувство вины перед близкими или угрызения совести за свое поведение?

0		ни разу
1		реже, чем раз в месяц
2		раз в месяц
3		раз в неделю
4		ежедневно или почти ежедневно

Были ли «провалы в памяти»?

8. Сколько раз в течение прошлого года на следующее утро после приема алкоголя Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером?

0		ни разу
1		реже, чем раз в месяц
2		раз в месяц
3		раз в неделю
4		ежедневно или почти ежедневно

Были ли пострадавшие?

9. Получали ли Вы или кто-то другой физические повреждения или увечья, как следствие употребления Вами алкогольных напитков?

0		нет
2		да, но не в течение последнего года
4		да, в течение последнего года

Реакция окружающих?

10. Озабочены ли Ваши близкие, друзья, врач или кто-то другой тем, что вы выпиваете? Предлагали ли они Вам сократить прием алкогольных напитков?

0		нет
2		да, но не в течение последнего года
4		да, в течение последнего года

Сосчитав сумму номеров выбранных Вами ответов, Вы получите результат в баллах.

Всего:_____ Дата: _____

Степень риска

0 – 7 небольшая
8 – 10 слегка повышенная
11-14 значительно повышенная
15-19 высокая
20-40 очень высокая

- Если согласно тесту степень риска повышена или вы принимаете в течение недели, как минимум, 65 доз алкогольных напитков, стоит задуматься над ситуацией и уменьшить их прием.
- Подумайте, какие изменения в приеме алкоголя вам стоит сделать и какая польза от этого могла бы быть. Что подходит вам больше, только сократить прием алкоголя или полностью прекратить его употребление?
- Даже если Вы озабочены результатом теста, стоит помнить, что вред и проблемы, вызванные приемом алкоголя, обычно можно уменьшить или исправить полностью, если вовремя остановиться.
- Если решите сократить количество выпиваемого Вами алкоголя или полностью прекратить его прием, Вы можете сделать это и самостоятельно. Повторите тест через несколько месяцев и сосчитайте количество полученных баллов.
- Обратитесь за помощью к специалисту, у Вас есть на это право. Особенно, если сумма набранных вами баллов превышает 10, стоит посоветоваться с врачом. Вы сможете получить разъяснения по поводку того, как алкоголь влияет именно на вас и ваше здоровье. Вам помогут уменьшить или прекратить прием алкогольных напитков.

Тест разработан Всемирной организацией здравоохранения WHO

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым, вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы и помощь специалиста:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:
г.Тверь, ул.Королева, д.10
Тел.: (4822) 51-52-80
Тел. поддержки: (4822) 55-95-90

Сайт: http://tverond.ru/
Электронная почта: tverond@mail.ru