

## SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ UZALEŻNIONY OD ALKOHOLU

Wykonaj jeden z poniższych testów!

### TEST BALTIMORSKI

1. Czy pijesz w pracy?
2. Czy Twoje picie negatywnie wpływa na twoje życie domowe?
3. Czy Twoje picie negatywnie wpływa na Twoją opinię?
4. Czy pijesz z powodu nieśmiałości?
5. Czy wskutek picia miałeś problemy finansowe?
6. Czy wskutek picia miałeś wyrzuty sumienia?
7. Czy picie było powodem zmartwień członków Twojej rodziny?
8. Czy przez picie stajesz się mniej ambitny?
9. Czy odczuwasz potrzebę picia o określonej porze?
10. Czy jest Ci obojętne, kto Ci towarzyszy w picciu?
11. Czy po picciu jednego dnia chcesz pić kolejnego?
12. Czy wskutek picia pogorszyła się Twoja kondycja fizyczna?
13. Czy picie wpływa na Twoją pracę?
14. Czy masz problemy ze snem?
15. Czy pijąc, chcesz uciec od kłopotów?
16. Pijesz samotnie?
17. Masz luki w pamięci?
18. Pijesz, aby wzmocnić pewność siebie?
19. Czy w związku z piciem byłeś kiedykolwiek w izbie wytrzeźwień, szpitalu, ambulatorium?

*W przypadku udzielenia choćby jednej twierdzącej odpowiedzi, zachowaj szczególną ostrożność. Dwie pozytywne odpowiedzi świadczą o tym, że z dużym prawdopodobieństwem jest się już osoba uzależniona. Trzy lub więcej odpowiedzi twierdzących oznacza uzależnienie.*

### TEST RAPS

1. Czy w ciągu ostatniego roku miałeś poczucie winy po wypiciu alkoholu?
2. Czy w ciągu ostatniego roku znajomy lub ktoś z rodziny powiedział ci o rzeczach, które robiłeś podczas picia, a których sam nie mogłeś sobie przypomnieć?
3. Czy w ciągu ostatniego roku z powodu picia nie zrobiłeś czegoś, czego od Ciebie oczekiwano?
4. Czy w ciągu ostatniego roku wypięś alkohol rano, tuż po przebudzeniu?

*Wystarczy jedna pozytywna odpowiedź, aby rozważyć prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu.*

**Test AUDIT** (Alcohol Use Disorder Identification Test – Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych) to badanie przesiewowe, czyli nie ma bezwzględnej wartości diagnostycznej, ale jest pomocny w określeniu prawdopodobieństwa występowania problemów alkoholowych (w tym **uzależnienia od alkoholu**) u osoby badanej.

**Instrukcja:**

**a) jedna porcja standardowa (10 g czystego alkoholu) zawarta jest w około:**

- 250 ml piwa o mocy 5%
- 100 ml wina o mocy 12%
- 30 ml wódki o mocy 40%

**b) Wypełniaj test uważnie i uczciwie, tylko wtedy jego wyniki będą wiarygodne. Po zsumowaniu liczby punktów zapoznaj się z interpretacją wyników umieszczoną na końcu badania.**

**1. Jak często pijesz napoje alkoholowe?**

- nigdy (0 pkt)
- raz w miesiącu (1 pkt)
- 2–4 razy w miesiącu (2pkt)
- 2–3 razy w tygodniu (3pkt)
- $\geq 4$  razy w tygodniu (4pkt)

**2. Ile standardowych porcji zawierających alkohol wypijasz w dniu, w którym pijesz?**

- 1–2 porcje (0pkt)
- 3–4 porcje (1pkt)
- 5–6 porcji (2pkt)
- 7–9 porcji (3pkt)
- $\geq 10$  porcji (4pkt)

**3. Jak często wypijasz  $\geq 6$  porcji alkoholu podczas jednego dnia?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**4. Jak często w ostatnim roku nie mogłeś/aś przerwać picia po jego rozpoczęciu?**

- nigdy (0pkt)

- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu(2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)

**5. Jak często w ciągu ostatniego roku z powodu picia alkoholu zrobiłeś/aś coś niewłaściwego, niegodnego z przyjętymi w Twoim środowisku normami postępowania?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**6. Jak często w ostatnim roku potrzebowałeś/aś napić się alkoholu rano następnego dnia po „dużym piciu”, aby móc dojść do siebie?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**7. Jak często w ostatnim roku miałeś/aś poczucie winy lub wyrzuty sumienia po picciu alkoholu?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**8. Jak często w ostatnim roku nie mogłeś/aś przypomnieć sobie, co zdarzyło się poprzedniego dnia lub nocy, z powodu picia?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**9. Czy kiedykolwiek doznałeś/aś lub ktoś inny doznał jakiegoś urazu fizycznego w wyniku Twojego picia?**

- nie (0pkt)
- tak, ale nie w ostatnim roku (2pkt)
- tak, w ostatnim roku (4pkt)

**10. Czy ktoś z rodziny albo lekarz lub inny pracownik opieki zdrowotnej interesował się Twoim picciem albo sugerował jego ograniczenie?**

- nie (0pkt)
- tak, ale nie w ostatnim roku (2pkt)
- tak, w ostatnim roku (4pkt).

***Interpretacja wyników:***

- $\geq 8$  punktów – **wskazane** pogłębione badanie diagnostyczne u terapeuty uzależnień,
- podwyższone wyniki w trzech pierwszych pytaniach (przy niskich wynikach w pozostałych) – prawdopodobnie pijesz w sposób ryzykowny, dowiedz się więcej na ten temat,
- podwyższone wyniki w skalach 4–6 – **prawdopodobnie jesteś uzależniony od alkoholu**, konieczne jest leczenie odwykowe.

*(Test AUDIT został opracowany przez ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia, a w Polsce propagowany jest przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych).*