

10

ВОПРОСОВ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ

**СОГЛАСНО ДАННОМУ ТЕСТУ МОЖНО
ДОСТАТОЧНО ТОЧНО ОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ
РИСКА УПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ**

Буклеты Министерства социального обеспечения и
здравоохранения Финляндии 2004:3rus

ISSN 1236-2123 • ISBN 952-00-1691-0

Хельсинки 2008



ПОМЕТЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ТОТ ВАРИАНТ ОТВЕТА, КОТОРЫЙ НАИБОЛЕЕ СООТВЕТСТВУЕТ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ПРИЁМА 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

3

Как часто Вы принимали шесть или 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 случилось 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

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 А-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

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, 6 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 поводу того, как алкоголь влияет именно на Вас и Ваше здоровье. Вам помогут уменьшить или прекратить прием алкогольных напитков.

**Тест разработан Всемирной Организацией
здравоохранения WHO**

Alkoholihjelma

2008-2011

АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОГРАММА