

SPRAWDŹ, CZY TWOJE PICIE JEST BEZPIECZNE

Test pozwalający na sprawdzenie, na ile ryzykowny (lub bezpieczny) jest aktualny model spożywania alkoholu

Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych z Piciem Alkoholu Przeczytaj dokładnie wszystkie pytania. Zastanów się nad odpowiedzią. Przelicz ilość wszystkich wypijanych przez siebie rodzajów alkoholu (piwa, wina, wódki) na porcje standardowe wg podanego obok schematu.	Zanotuj liczbę punktów w okienku po prawej stronie. Bądź uczciwy, tylko wtedy wypełnienie testu ma sens.
1. Jak często pijesz napoje zawierające alkohol? (0) nigdy (1) raz w miesiącu lub rzadziej (2) 2 do 4 razy w miesiącu (3) 2 do 3 razy w tygodniu (4) 4 razy w tygodniu lub częściej	6. Jak często w ciągu ostatniego roku musiałeś/aś się rano napić, aby móc dość do siebie po „dużym piciu” z poprzedniego dnia? (0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie
2. Ile porcji standardowych zawierających alkohol wypijasz w trakcie typowego dnia picia? (0) 1 – 2 porcje (1) 3 – 4 porcje (2) 5 – 6 porcji (3) 7, 8 lub 9 porcji (4) 10 lub więcej	7. Jak często w ciągu ostatniego roku doświadczyłeś/aś poczucia winy lub wyrzutów sumienia po wypiciu alkoholu? (0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie
3. Jak często wypijasz 6 lub więcej porcji podczas jednej okazji? (0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie	8. Jak często w czasie ostatniego roku nie byłeś/aś w stanie z powodu picia przypomnieć sobie co wydarzyło się poprzedniego wieczoru? (0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie
4. Jak często w ciągu ostatniego roku stwierdziłeś/aś, że nie możesz zaprzestać picia po jego rozpoczęciu? (0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie	9. Czy zdarzyło się, że Ty lub jakaś inna osoba doznała urazu w wyniku Twojego picia? (0) nie (2) tak, ale nie w ostatnim roku (4) tak, w ciągu ostatniego roku
5. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się z powodu picia alkoholu zrobić coś niewłaściwego, co naruszyłoby normy i zwyczaje przyjęte w Twoim środowisku? (0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie	10. Czy zdarzyło się, że krewny, przyjaciel albo lekarz interesował się Twoim piciem lub sugerował jego ograniczenie? (0) nie (2) tak, ale nie w ostatnim roku (4) tak, w ciągu ostatniego roku

PONIŻEJ 7 PUNKTÓW:

- Jeśli jesteś pewien, że odpowiedziałeś poprawnie i szczerze na wszystkie pytania, możesz być spokojny. Twoje picie nie powinno skutkować problemami ani dla Ciebie, ani dla innych, zwłaszcza jeśli w pytaniach 4, 5 i 6 odpowiedziałeś „nigdy”.
- Jeśli pijesz alkohol często, zachowaj co najmniej dwa dni abstynencji w tygodniu, najlepiej dzień po dniu.
- Powstrzymaj się od picia w okresie ciąży, karmienia piersią, przyjmowania leków wchodzących w reakcję z alkoholem, kierowania pojazdami i w innych sytuacjach, gdy picie nawet niewielkich ilości alkoholu pociąga za sobą ryzyko dla Ciebie lub innych.
- Nie zwiększaj ilości i częstotliwości picia.
- Nie namawiaj do picia tych, którzy nie piją.

OD 8 DO 15 PUNKTÓW:

- **Pijesz ryzykownie.** Nawet jeśli nie odczuwasz jeszcze negatywnych skutków picia, bądź pewien, że pojawią się one, jeśli nie zmienisz ilości i częstości spożywania alkoholu.
- Spróbuj ograniczyć picie alkoholu do poziomu niskiego ryzyka.
- Świadomie kontroluj ilość i częstotliwość spożywania napojów alkoholowych.
- Nie upijaj się.
- Słuchaj informacji osób trzecich na temat swojego picia, zwłaszcza wtedy gdy wyrażają zaniepokojenie i troskę.

OD 16 DO 19 PUNKTÓW:

- **Pijesz szkodliwie.** Twoje picie staje się powodem problemów ze zdrowiem, nauką, pracą, z innymi ludźmi.
- Musisz ograniczyć picie zarówno jeśli chodzi o częstotliwość, jak i ilość spożywanego alkoholu.
- Umów się z samym sobą na nieprzekraczanie limitu picia o niskim poziomie ryzyka i staraj się dotrzymać obietnicy.
- Pij wolniej. Wydłuż czas picia każdej porcji alkoholu.
- Spożywaj alkohol z osobami, które piją mało. Unikaj miejsc i sytuacji, w których pijesz nadmiernie.
- Gdyby próby ograniczenia picia nie przyniosły powodzenia przez kilka tygodni, nie zwlekaj z poszukiwaniem pomocy u specjalisty.

POWYŻEJ 20 PUNKTÓW:

- **Prawdopodobnie jesteś uzależniony od alkoholu.** Sprawdź to podejrzanie udając się do specjalistów pracujących w poradniach terapii uzależnienia od alkoholu. Listę poradni znajdziesz na stronie www.parpa.pl.
- Nie warto odwlekać konsultacji sprawdzając ponownie swoje możliwości ograniczenia picia.
- Specjalista lepiej niż ten test, zdiagnozuje Twój problem i udzieli Ci porady, jak go rozwiązać.

Spożycie alkoholu opisywać można w gramach wypitego alkoholu lub też posługując się miarą porcji standardowej. Przyjmuje się, że w Europie porcja taka zawiera zwykle 10g czystego alkoholu.

Porcja standardowa alkoholu (tzn. 10g czystego, 100% alkoholu) zawarta jest w ok. 250ml piwa o mocy 5%, w ok. 100ml wina o mocy 12% oraz w ok. 30ml wódki o mocy 40%.