

Тест «Выявление расстройств, связанных с алкоголем»

(«Медицинская профилактика наркологических заболеваний: клинические рекомендации», 2015 г.)

Инструкция: Обведите ту цифру, которая больше всего отражает Вашу ситуацию

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?	(0) Никогда (1) 1 раз в месяц или реже (2) 2-4 раза в месяц (3) 2-3 раза в неделю (4) 4 или более раз в неделю
2. Сколько порций* алкогольного напитка Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь?	(0) 1 или 2 (1) 3 или 4 (2) 5 или 6 (3) От 7 до 9 (4) 10 или более
3. Как часто Вы выпиваете 6 или более порций алкоголя?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц, (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков?	(0) Нет (2) Да, но не в прошлом году (4) Да, в прошлом году
10. Кто-нибудь из окружающих выражал озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагал Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя?	(0) Нет (2) Да, но не в прошлом году (4) Да, в прошлом году

* Одна порция алкогольного напитка равна 10 граммам чистого спирта - это кружка пива, рюмка крепких спиртных напитков или бокал сухого вина.

Результат

0-3

Поздравляем! У Вас нет проблем с алкоголем. Продолжайте и дальше вести здоровый образ жизни! Правильное питание, режим максимальной двигательной активности, умение совладать со стрессом — залог Вашей счастливой и продолжительной жизни!

Не забудьте через 6 месяцев повторить прохождение теста.

4-7

Поздравляем! У Вас нет признаков алкоголизма. Вы не нуждаетесь в лечении и реабилитации. Однако будьте внимательны к своему здоровью, алкоголь всегда действует разрушительно. Постарайтесь снизить количество употребляемых спиртных напитков. Стремитесь вести здоровый образ жизни! Вас ждут прекрасный и удивительный мир увлечений, дружеское общение с интересными людьми, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом! Посещения театров, концертов и многое другое в интересующей Вас области деятельности, знаний или искусства - помогут Вам наполнить и разнообразить серые будни! Живите полноценной и насыщенной жизнью!

Помните, что здоровье — это бесценный дар, и чтобы сохранить его необходимо правильное питание, режим максимальной двигательной активности, умение совладать со стрессом!

8-14

Внимание! Ваше здоровье в опасности! Вы в зоне высокого риска развития алкоголизма. Срочно ограничьте употребление алкогольной продукции! Вам рекомендовано обратиться к врачу-наркологу для прохождения лабораторного обследования на определение маркера хронического злоупотребления алкоголем СДТ (карбогидрат дефицитного трансферрина) в целях определения степени разрушающего действия алкоголя на Ваш организм!

Окружающий нас мир многообразен, загадочен и прекрасен, и он стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами, жить в гармонии с собой и внутренним миром. Не откладывайте Ваш визит к врачу!

15 и более баллов

Внимание! У Вас имеются признаки алкогольной зависимости. Вам необходимо срочно обратиться к врачу - наркологу для своевременного получения квалифицированной лечебно-диагностической и/или лечебно-реабилитационной наркологической помощи.

Не теряйте время, не откладывайте Ваш визит к врачу! Вас затягивает омут алкогольных проблем! Только Ваше желание и помощь специалистов - наркологов, помогут Вам спастись от надвигающейся беды!