

# SPRAWDŹ, CZY TWOJE PICIE JEST BEZPIECZNE

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

<b>Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych z Piciem Alkoholu</b> Przeczytaj dokładnie wszystkie pytania. Zastanów się nad odpowiedzią. Przelicz ilość wszystkich wypijanych przez siebie rodzajów alkoholu (piwa, wina, wódki) na porcję 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](http://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%.**