

Sprawdź czy jesteś uzależniony od alkoholu i zastanów się czy potrzebujesz pomocy.

Jeśli choć raz zadałeś/łaś sobie pytanie “Czy jestem uzależniony/a od alkoholu?” lub takie pytanie zadają Ci Twoi bliscy – wypełnij poniższy test.

Jeśli niepokoi Cię picie kogoś bliskiego – zachęć go do wypełnienia testu.

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)
- ≥ 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)
- ≥ 10 porcji (4pkt)

3. Jak często wypijasz ≥ 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 pićem albo sugerował jego ograniczenie?

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

Interpretacja wyników:

- ≥ 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).

Źródło:

Babor T. F., de la Fuente R.J., Saunders J., Grant M.: Test rozpoznawania zaburzeń związanych z pićem alkoholu AUDIT, Publikacja Światowej Organizacji Zdrowia, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1996.