

# TEST AUDIT

**Jeśli zadajesz sobie pytanie, czy Twoje picie jest bezpieczne zapraszamy, wypełnij poniższy test! Jeśli niepokoi Cię picie Twoich bliskich zachęć ich do wypełnienia tego testu!**

Jedna porcja standardowa (10g czystego alkoholu) zawarta jest w około:

- 250 ml piwa o mocy 5%
- 100 ml wina o mocy 12%
- 30 ml wódki o mocy 40%

## Teraz jesteś gotowy(a) do wypełnienia testu

Wypełnij test uważnie, przeczytaj wszystkie pytania. Zastanów się nad odpowiedzią. Przelicz ilość wszystkich wypijanych przez siebie rodzajów alkoholu (piwa, wina, wódki) na porcje standardowe wg podanego powyżej schematu. Zanotuj liczbę punktów. Bądź uczciwy, tylko wtedy wypełnianie testu ma sens. Następnie zsumuj liczbę punktów i zapoznaj się z interpretacją wyników.

<p>1. Jak często pijesz napoje zawierające alkohol?</p> <p>(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</p>	<p>6. Jak często w ciągu ostatniego roku musiałeś(aś) się rano napić, aby móc dość do siebie po "dużym picu" z poprzedniego dnia?</p> <p>(0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie</p>
<p>2. Ile porcji standardowych zawierających alkohol wypijasz w trakcie typowego dnia picia?</p> <p>(0) 1 - 2 porcje (1) 3 - 4 porcje (2) 5 - 6 porcji (3) 7,8 - 9 porcji (4) 10 lub więcej</p>	<p>7. Jak często w ciągu ostatniego roku doświadczałeś(aś) poczucia winy lub wyrzutów sumienia po wypiciu alkoholu?</p> <p>(0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie</p>
<p>3. Jak często wypijasz 6 lub więcej porcji podczas jednej okazji?</p> <p>(0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie</p>	<p>8. Jak często w czasie ostatniego roku nie byłeś(aś) w stanie z powodu picia przypomnieć sobie co wydarzyło się poprzedniego wieczoru?</p> <p>(0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie</p>
<p>4. Jak często w ciągu ostatniego roku stwierdzałeś(aś), że nie można zaprzestać picia po jego rozpoczęciu?</p> <p>(0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie</p>	<p>9. Czy zdarzyło się, że Ty lub jakaś inna osoba doznała urazu w wyniku Twojego picia?</p> <p>(0) nie (2) tak, ale nie w ostatnim roku (4) tak, w ciągu ostatniego roku</p>
<p>5. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się z powodu picia alkoholu zrobić coś niewłaściwego, co naruszałoby normy i zwyczaje przyjęte w Twoim środowisku?</p> <p>(0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie</p>	<p>10. Czy zdarzyło się, że krewny, przyjaciel albo lekarz interesował się Twoim picciem lub sugerował jego ograniczenia?</p> <p>(0) nie (2) tak, ale nie w ostatnim roku (4) tak, w ciągu ostatniego roku</p>

## **WYNIKI:**

### **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 reakcje 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 częstotliwości 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 ograniczania picia nie przyniosły powodzenia przez kilka tygodni, nie zwlekaj z poszukianiem [pomocy u specjalistów](#).

### **POWYŻEJ 20 PUNKTÓW:**

- Prawdopodobnie jesteś uzależniony od alkoholu. Sprawdź to podejrzanie udając się do [specjalistów](#).
- 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.