

## TESTY NA UZALEŻNIENIA

### Test alkoholowy CAGE

- Czy w Twoim życiu miały miejsce takie okresy, kiedy odczuwałeś/aś konieczność ograniczenia swojego picia ?
- Czy zdarzyło się, że osoby z bliskiego Ci otoczenia denerwowały Cię uwagami na temat Twojego picia ?
- Czy zdarzało się, że odczuwałeś/aś wyrzuty sumienia, poczucie winy, lub wstyd z powodu swego picia ?
- Czy zdarzało Ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla „uspokojenia nerwów” lub „postawienia na nogi” ?

Uzyskanie co najmniej dwóch twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu.

### Test alkoholowy MAST (wersja skrócona)

- Czy uważasz, że pijesz w taki sam sposób jak większość ludzi ?
- Czy Twoi przyjaciele bądź krewni uważają, że Twoje picie mieści się w normie ?
- Czy kiedykolwiek brałeś/aś udział w spotkaniu Anonimowych Alkoholików ?
- Czy straciłeś/aś kiedykolwiek przyjaciela bądź dziewczynę z powodu picia ?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek kłopoty w pracy z powodu alkoholu ?
- Czy zaniedbywałeś/aś kiedykolwiek swoje obowiązki, sprawy rodzinne, lub opuściłeś/aś pod rząd kilka dni pracy z powodu picia ?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek „urwany film”, delirium, nasilone drżenia, czy słyszałeś głosy lub widziałeś/aś nieistniejące rzeczy po nadużyciu alkoholu ?
- Czy z powodu picia zwracałeś/aś się kiedykolwiek do kogokolwiek z prośbą o radę ?
- Czy prze bywałeś/aś kiedykolwiek w szpitalu z powodu picia ?
- Czy byłeś/aś kiedykolwiek zatrzymany/a za prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu, lub czy kiedykolwiek prowadziłeś/aś pojazd po wypiciu alkoholu ?

Pięć twierdzących odpowiedzi jest wystarczającym kryterium do rozpoznania uzależnienia od alkoholu.

**Test alkoholowy John's Hopkins University – Test Baltimorski**

- Czy pijesz w pracy?
- Czy Twoje picie wpływa niekorzystnie na życie domowe ?
- Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiały/a wobec innych ?
- Czy Twoje picie wpływa na to, że masz negatywną opinię ?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek kłopoty finansowe na skutek picia ?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek wyrzuty sumienia z powodu picia ?
- Czy Twoje picie jest powodem zmartwień rodziny ?
- Czy pijąc stałeś/aś się mniej ambitny/a ?
- Czy odczuwasz potrzebę picia codziennie o tej samej porze ?
- Czy jest Ci obojętne z kim pijesz?
- Czy po picu jednego dnia odczuwasz potrzebę wypicia nazajutrz ?
- Czy pijąc zauważyłeś/aś zmniejszenie się Twojej sprawności fizycznej bądź umysłowej ?
- Czy picie wpływa negatywnie na Twoją pracę zawodową, bądź inne Twoje działania poza pracą ?
- Czy z powodu picia masz problemy ze snem ?
- Czy pijąc chcesz uciec od problemów ?
- Czy zdarza się że pijesz samotnie ?
- Czy pijąc tracisz pamięć i nie wiesz gdzie byłeś/aś i co robiłeś/aś ?
- Czy pijesz, aby wzmocnić pewność siebie ?
- Czy w związku z picciem byłeś/aś kiedykolwiek w szpitalu, w izbie wytrzeźwień, ambulatorium itp. ?

Udzielenie jednej twierdzącej odpowiedzi powinno być ostrzeżeniem, dwie twierdzące odpowiedzi świadczą z dużym prawdopodobieństwem o alkoholizmie, natomiast trzy odpowiedzi twierdzące przemawiają definitywnie za alkoholizmem.