

## Самодиагностика алкогольной зависимости.

Можно ли самостоятельно оценить, остаются ли Ваши отношения с алкоголем в приемлемых рамках или нужно что-то менять? Можно!. В этом может помочь следующий тест. Ответьте на вопросы и посчитайте полученные баллы.

1. Как Вам кажется, Вы пьете нормально? (под «нормально» имеется в виду, что Вы пьёте меньше или столько же, сколько большинство других). *Ответ «НЕТ» - 2 балла.*
2. Случалось ли Вам проснуться после выпивки и обнаружить, что Вы можете вспомнить только часть вечерних событий? *Ответ «ДА» - 2 балла.*
3. Случалось ли Вашей жене(мужу), родителям или другим близким родственникам высказывать беспокойство по поводу Вашего отношения к алкоголю? *Ответ «ДА» - 1 балл.*
4. Можете ли Вы на вечеринке удовольствоваться только одной-двумя рюмками? *Ответ «НЕТ» - 2 балла.*
5. Случалось ли Вам испытывать чувство стыда из-за своего отношения к спиртному? *Ответ «ДА» - 1 балл.*
6. Как считают Ваши друзья или родственники — Вы пьете как большинство других людей или больше? *Ответ «БОЛЬШЕ» - 2 балла.*
7. Можете ли вы прекратить пить, когда захотите? *Ответ «НЕТ» - 2 балла.*
8. Случалось ли Вам посещать собрания анонимных алкоголиков? *Ответ «ДА» - 5 баллов.*
9. Случалось ли Вам, подвыпив, вступать в драку? *Ответ «ДА» - 1 балл.*
10. Случалось ли так, что из-за спиртного у Вас возникали проблемы в отношениях с женой (мужем), родителями или другими близкими родственниками? *Ответ «ДА» - 2 балла.*
11. Случалось ли Вашей жене (мужу), родителям или другим близким родственникам обращаться к кому-либо за помощью в связи с Вашим пьянством? *Ответ «ДА» - 2 балла.*
12. Случалось ли вам из-за выпивки расставаться с друзьями или подругами? *Ответ «ДА» - 2 балла.*
13. Случались ли у Вас осложнения на работе и-за выпивки? *Ответ «ДА» - 2*

*балла.*

**14.** Случалось ли Вам терять работу из-за пьянства? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

**15.** Случалось ли пренебрегать своими обязательствами перед семьей или работой в течение двух и более дней подряд из-за того, что Вы были пьяны?

*Ответ «ДА» - 2 балла.*

**16.** Можно ли сказать, что Вы довольно часто выпиваете до полудня? *Ответ «ДА» - 1 балл.*

**17.** Предупреждал ли Вас врач, что у Вас проблемы с печенью? Цирроз? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

**18.** Случалось ли Вам после основательного запоя впадать в белую горячку, то есть испытывать сильную дрожь, слышать голоса или видеть то, чего в реальности не существует? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

**19.** Случалось ли Вам обращаться за помощью по поводу собственного пьянства? *Ответ «ДА» - 5 баллов.*

**20.** Случалось ли Вам лежать в больнице из-за пьянства? *Ответ «ДА» - 5 баллов.*

**21.** Бывало ли так, что из-за спиртного у Вас возникали проблемы с психикой, и Вас помещали в психиатрическую больницу? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

**22.** Случалось ли Вам обращаться за помощью к психиатрам или к другим врачам, к священникам или кому-либо еще из-за обострения эмоциональных проблем под влиянием пьянства? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

**23.** Случалось ли Вам быть задержанным за управление автомобилем в нетрезвом виде? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

**24.** Случалось ли Вам попадать под арест (даже на несколько часов) из-за ненадлежащего поведения в нетрезвом виде? *Ответ «ДА» - 2 балла.*

*5 и более баллов, набранных по результатам теста, с достаточно большой вероятностью свидетельствуют о наличии проблем, который требуют консультации с врачом-наркологом.*