TESTY

Testy i kwestionariusze przydatne w diagnozowaniu uzależnienia od alkoholu .

1. Czy alkohol jest problemem w twoim życiu?
2. Test CAGE.
3. Test MAST.
4. Test "Baltimorski".
5. Sprawdź czy pijesz rozsądnie?

Czy Twoja rodzina lub przyjaciele niepokoili się w związku z Twoim piciem?
Czy spóźniłeś się do pracy lub byłeś nieobecny z powodu "kaca"? (po przepiciu)
Czy kiedykolwiek prowadziłeś samochód po wypiciu alkoholu?
Czy miałeś problemy z prawem z powodu alkoholu?
Czy wdawałeś się w bójki pod wpływem alkoholu?
Czy pijesz nawet wtedy gdy nie czujesz się dobrze?
Czy Twój lekarz powiedział Ci, ze Twoje problemy zdrowotne związane są z alkoholem?
Czy kiedykolwiek próbowałeś rzucić picie?
Czy kiedykolwiek straciłeś świadomość w czasie picia?
Czy czasami musisz wypić drinka rano by zapobiec drżeniu rąk lub na "kaca"?
Czy zdarzyło Ci się wypić więcej niż miałeś zamiar?
Czy zaniedbałeś rzeczy, które zwykle robiłeś ze względu na picie?
Czy pijesz ostatnio więcej niż zazwyczaj?

Jeżeli odpowiedziałeś TAK na którekolwiek z tych pytań, picie może być już Twoim problemem.

Co to może oznaczać?
Problemy z piciem dzielą się na:
picie szkodliwe?
picie ryzykowne?
uzależnienie?

W przypadku picia szkodliwego na ogół możesz sam sobie poradzić, ale będzie to wymagać od Ciebie wiele pracy. Samoobserwacja pomoże Ci uświadomić sobie w jakich sytuacjach najczęściej zdarza Ci się nadużywać alkoholu. Następnie wyznacz sobie limit spożywania alkoholu (patrz Jaki jest rozsądny limit picia?) i obserwuj czy uda Ci się przestrzegać z góry założonego poziomu. Jeżli nie będzie Ci się to udawało, może to oznaczać, że jesteś uzależniony od alkoholu. W takim przypadku powinieneś udać się do specjalisty ? terapeuty uzależnień. Dokona on profesjonalnej diagnozy i zaproponuje dalsze postępowanie.

Test CAGE jest bardzo wygodny, bowiem jego wypełnienie zajmuje około 1 minutę. Nie jest jednak wystarczający do postawienia diagnozy uzależnienia. Pytania testu CAGE:
Czy zdarzały się w Twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałeś konieczność ograniczenia swojego picia?
Czy zdarzało się, że różne osoby z Twojego otoczenia denerwowały Cię uwagami na temat Twojego picia?
Czy zdarzało się, że odczuwałeś wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu swojego picia?
Czy zdarzało Ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla uspokojenia lub "postawienia się na nogi"?

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

Udzielenie co najmniej 5 twierdzących odpowiedzi na pytania zawarte w skróconej wersji testu MAST jest, zdaniem niektórych badaczy, wystarczającym kryterium do rozpoznania uzależnienia od alkoholu. Pytania te brzmią:
Czy uważasz, że pijesz w taki sam sposób jak większość ludzi?
Czy Twoi przyjaciele bądź krewni uważają, że Twoje picie nie mieści się w normie?
Czy kiedykolwiek brałeś udział w spotkaniu Anonimowych Alkoholików?
Czy straciłeś kiedykolwiek przyjaciela lub dziewczynę z powodu picia?
Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty w pracy z powodu alkoholu?
Czy z powodu picia zaniedbałeś kiedykolwiek swoje obowiązki, sprawy rodzinne lub opuściłeś pracę kilka dni pod rząd?

Czy miałeś kiedykolwiek delirium tremens (majaczenie alkoholowe), nasilone drżenia czy po nadużyciu alkoholu słyszałeś głosy lub widziałeś nie istniejące rzeczy?
Czy z powodu picia zwracałeś się kiedykolwiek do kogokolwiek z prośbą o radę?
Czy przebywałeś kiedykolwiek w szpitalu z powodu picia?
Czy byłeś kiedykolwiek zatrzymany za prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu lub czy kiedykolwiek prowadziłeś pojazd po wypiciu alkoholu?

Pewną orientację w nasileniu problemu alkoholowego daje również dość popularny w Polsce test, który powstał w amerykańskim szpitalu John Hopkins' University (Baltimore, Maryland). Z dołączonej instrukcji wynika, że w przypadku udzielenia rzetelnych odpowiedzi, uzyskanie jednej twierdzącej odpowiedzi powinno być ostrzeżeniem, że można stać się alkoholikiem. Dwie twierdzące odpowiedzi świadczą z dużym prawdopodobieństwem o uzależnieniu, natomiast trzy, zdaniem autorów, przemawiają definitywnie za uzależnieniem od alkoholu. Pytania brzmią:
Czy pijesz w pracy?
Czy Twoje picie wpływa niekorzystnie na życie domowe?
Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiały wobec innych
Czy picie wpłynęło na pogorszenie Twojej opinii w oczach otoczenia?
Czy miałeś kiedykolwiek wyrzuty sumienia z powodu picia?
Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty finansowe na skutek picia?
Czy Twoje picie jest powodem zmartwień rodziny?
Czy pijąc stałeś się mniej ambitny?
Czy odczuwasz potrzebę picia codziennie o tej samej porze?
Czy jest Ci obojętne z kim pijesz?
Czy po piciu jednego dnia odczuwasz potrzebę wypicia nazajutrz?
Czy zauważyłeś, że na skutek picia zmniejszyła się Twoja sprawność fizyczna bądź umysłowa?
Czy picie wpływa negatywnie na Twoją pracę zawodową, bądź inne działania poza pracą?
Czy z powodu picia masz problemy ze snem?
Czy pijąc chcesz uciec od kłopotów?
Czy zdarza się, że pijesz samotnie?
Czy pijąc tracisz pamięć i nie wiesz, gdzie byłeś i co robiłeś?
Czy pijesz, aby wzmocnić pewność siebie?
Czy w związku z piciem byłeś kiedykolwiek w szpitalu, w izbie wytrzeźwień, ambulatorium itp.?

Proszę usiąść wygodnie, wziąć do ręki czystą kartkę papieru i ołówek. Przed udzieleniem sobie odpowiedzi (po cichu i tylko dla siebie) na pytanie "czy moje picie nie zaczyna stawać się problemem?" oraz przed podjęciem decyzji co robić dalej - proszę przypomnieć sobie:
czy kiedykolwiek osoby z bliskiego otoczenia mówiły, że pijesz zbyt dużo albo zbyt często? Jeżeli powiedziała tak chociaż jedna osoba, której nie oceniasz jako swojego wroga - postaw na kartce kreskę.
czy kiedykolwiek były w Twoim życiu takie okresy, kiedy rozważałaś/eś potrzebę ograniczenia swojego picia? Jeżeli tak - to przypomnij sobie co poprzedziło te rozważania i postaw na kartce kreskę.
czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek, że odczuwałaś/eś wyrzuty sumienia, poczucie winy albo wstyd z powodu swojego picia, jego następstw czy swoich zachowań po wypiciu? Jeżeli tak - to przypomnij sobie wydarzania, które poprzedziły te odczucia i postaw na kartce kreskę.
czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek, że rano po przebudzeniu, jedną z pierwszych czynności było wypicie alkoholu (także piwa) dla "uspokojenia nerwów" albo w celu zlikwidowania "kaca"? Jeżeli tak - to postaw na kartce kreskę.
czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek chować alkohol przed innymi albo pić po kryjomu? Jeżeli tak - to postaw na kartce kreskę.

Teraz policz wszystkie zapisane na kartce kreski. Jeżeli znalazłeś tylko jedną kreskę to nie jest jeszcze źle, ale ? zastanów się co może być dalej. Jeżeli jest ich dwie lub więcej to oznacza, że picie alkoholu zaczęło stwarzać problemy. Odpowiedz sobie teraz na pytanie czy chcesz mieć tych problemów jeszcze więcej. Zastanów się też czy nie warto porozmawiać na temat Twojego picia ze specjalistą. Myślę, że warto! Jeżeli nadal nie wiesz co dalej robić i jaką podjąć decyzję - czytaj dalej i odpowiedz sobie na kolejne pytania, a po każdej odpowiedzi "tak" - również postaw na kartce kreskę.
czy odczuwałeś kiedykolwiek potrzebę wypicia, a czasami nawet poczucie przymusu picia lub tzw. "głód" alkoholu (występujące zarówno w okresie utrzymywania abstynencji jak i podczas picia)?
czy nasunęła Ci się kiedykolwiek myśl, że ostatnio miewasz trudności w kontrolowaniu swojego picia (np. czasami wypijasz więcej alkoholu niż planowałaś/eś, pijesz częściej niż planowałaś/eś, miewasz trudność w przerwaniu rozpoczętego picia, a czasami jest Ci trudno odmówić sobie wypicia alkoholu)?
czy kiedykolwiek piłaś/eś alkohol w celu poprawienia złego samopoczucia po "przepiciu" (wypijałaś/eś tzw. "klina")?

czy kiedykolwiek zaobserwowałaś/eś obecność bardzo przykrych dolegliwości fizycznych i/lub bardzo złego samopoczucia psychicznego, przy próbach przerwania picia lub następnego dnia po "przepiciu" (np. niektóre spośród takich objawów jak: silne osłabienie, nudności, wymioty, biegunki, nadmierna potliwość, drżenie rąk lub/i całego ciała, drażliwość, niepokój, lęki, "depresja", niemożność zaśnięcia, przerywany sen z koszmarami itp.)?
czy obecnie reagujesz na alkohol inaczej niż kiedyś (masz na przykład "mocniejszą" lub "słabszą" głowę)?
czy w ostatnim okresie Twoje kontakty z alkoholem nie ograniczają się najczęściej do dwóch możliwości (albo całkowita, wielomiesięczna czy nawet wieloletnia abstynencja, albo parodniowe czy wielodniowe picie alkoholu czyli tzw. "ciąg", który wcale nie musi wiązać się z upijaniem się i opuszczaniem pracy);
czy przypadkiem nie zrezygnowałaś/eś, na rzecz picia, z niektórych przyjemności i zainteresowań (np. masz mniej czasu dla rodziny, na swoje hobby, natomiast coraz więcej czasu zajmuje Ci "odzyskiwanie formy" po piciu czy też odrabianie zaległości powstałych podczas picia, zdobywanie pieniędzy na picie, poszukiwanie okazji do wypicia czy też samo picie), a może zmieniłeś pracę, albo wykonywany zawód w związku z piciem?
czy zdarzało Ci się pić alkohol wbrew zaleceniom lekarza, pomimo kłopotów finansowych czy też problemów rodzinnych, zawodowych, prawnych itp., o których wiadomo, że mogły mieć związek z piciem alkoholu?

Tym razem także policz wszystkie zapisane na kartce kreski. Jeżeli jest ich trzy lub więcej to nie ulega wątpliwości, że powinieneś zgłosić się do specjalisty, bo najprawdopodobniej jesteś chora/y tzn. uzależniona/y od alkoholu.