

8

Сколько раз в течение прошлого года на следующее утро после приема алкоголя Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

9

Являлось ли когда-нибудь употребление алкоголя причиной телесных повреждений у Вас или других людей?

- (0) никогда
- (2) да, но это было более чем год назад
- (4) да, в течение этого года

10

Случалось ли, что Ваш родственник, знакомый, доктор или другой медицинский работник или сотрудник на работе проявлял озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя либо предлагал выпивать меньше (прекратить выпивать)?

- (0) никогда
- (2) да, но это было более чем год назад
- (4) да, в течение этого года

**ПОДСЧИТАЙТЕ СУММУ НОМЕРОВ
ВЫБРАННЫХ ВАМИ ОТВЕТОВ
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА В БАЛЛАХ**

ВСЕГО:

Степень риска алкогольных проблем и проблем со здоровьем (тип потребления алкоголя)

- 0 – 7** ● **небольшая** (потребление с минимальным риском)
- 8 – 10** ● **слегка повышенная** (рискованное потребление)
- 11–14** ● **значительно повышенная** (рискованное потребление)
- 15–19** ● **высокая** (опасное потребление)
- 20–40** ● **очень высокая** (зависимое потребление)

Если согласно тесту степень риска повышена или как минимум хотя бы один раз в течение недели Вы выпиваете более 180 мл водки (450 мл крепленого вина, 600 мл сухого вина, 1,5 л пива), стоит задуматься над ситуацией и уменьшить прием алкогольных напитков.

Подумайте, какие изменения в приеме алкоголя Вам стоит сделать и какая польза от этого могла бы быть. Что подходит Вам больше: только сократить прием алкоголя или полностью прекратить его употребление?

Даже если Вы озабочены результатом теста, стоит помнить, что вред и проблемы, вызванные приемом алкоголя, обычно можно уменьшить или исправить полностью, если вовремя остановиться и пить меньше.

Если Вы решили сократить количество выпиваемого алкоголя или полностью прекратить его прием, можете попробовать сделать это самостоятельно. Но у Вас всегда есть право обратиться к специалисту.

Особенно если сумма набранных Вами баллов превышает 10, Вам стоит посоветоваться со своим участковым (цеховым) врачом. Вы сможете получить разъяснения по поводу того, как алкоголь влияет именно на Вас и Ваше здоровье. Если Вы захотите, Вам помогут уменьшить прием алкогольных напитков или полностью прекратить его.

Если Вы не смогли сократить количество потребляемого алкоголя или полностью прекратить его прием, а также чувствуете, что проблемы с алкоголем зашли слишком далеко, Вы всегда можете обратиться за анонимной консультацией к врачу-наркологу

10 ВОПРОСОВ О ПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

**ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ «КАК ВСЕ»,
«В МЕРУ» И ДУМАЕТЕ, ЧТО ЭТО «НЕ МНОГО»?
НО ВАМ НЕБЕЗРАЗЛИЧНО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ,
ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ И ВАША РАБОТА?**

Оцените то, как Вы выпиваете, с помощью теста и узнайте, к какой группе потребителей алкоголя Вы относите, и какая степень риска проблем с алкоголем у Вас имеется.



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

ОТМЕТЬТЕ (ПОСТАВЬТЕ ЗНАЧОК ✓ ИЛИ X), ПОЖАЛУЙСТА, ТОТ ВАРИАНТ ОТВЕТА, КОТОРЫЙ НАИБОЛЕЕ СООТВЕТСТВУЕТ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ

1 Как часто Вы употребляете алкогольные напитки (водка, коньяк и другие крепкие напитки, вино крепленое, вино сухое, шампанское, пиво, слабоалкогольные напитки)? *Постарайтесь припомнить также и те случаи, когда Вы принимали спиртное в небольшом количестве, например, полбутылки пива, немного ликера, вина или коньяка.*

- (0) никогда
- (1) 1 раз в месяц или реже
- (2) 2-4 раза в месяц
- (3) 2-3 раза в неделю
- (4) 4 и более раз в неделю

2 Если Вы употребляете алкоголь, то какова Ваша обычная доза алкогольных напитков в типичный день употребления алкоголя (с утра до вечера или за сутки). *Если Вы употребляли его ранее, а сейчас не пьете, то ответьте, как Вы выпивали раньше? Если Вам подходят несколько вариантов ответов (например, Вы обычно выпиваете водку и пиво вместе), отметьте все подходящие ответы в соответствующих графах.*

	Водка, коньяк (мл) 40 об%	Крепленое вино (мл) 17-20 об%	Сухое вино (мл) 11-13 об%	Пиво (бут по 0,5 л) 4-6 об%
<input type="checkbox"/> (0)	30–60	75–150	100–150	0,5 бут – 1 бут
<input type="checkbox"/> (1)	90–120	225–300	300–400	1,5 бут – 2 бут
<input type="checkbox"/> (2)	150–180	375–450	500–600	2,5 бут – 3 бут
<input type="checkbox"/> (3)	210–240	525–600	700–900	3,5 бут – 4 бут
<input type="checkbox"/> (4)	300 и более	750 и более	1000 и более	5 бут и более

3 Как часто Вы выпиваете более 180 мл водки (450 мл крепленого вина, 600 мл сухого вина, 1,5 л пива) в течение одного дня (с утра до вечера дня, в течение которого Вы выпивали, или за сутки)?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

4 Удастся ли Вам контролировать ситуацию? Сколько раз в течение прошлого года случилось так, что Вы были не в состоянии остановиться, прекратить употребление спиртного после того, как начали его принимать?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

5 Сколько раз в течение прошлого года из-за употребления алкоголя оставались невыполненными дела, которые Вы обычно делаете (которые Вы запланировали)?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

6 Как часто в течение прошлого года утром (или в течение дня) Вам необходимо было выпить пива (или другого алкогольного напитка), чтобы прийти в себя после чрезмерного приема спиртного накануне (опохмелиться)?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

7 Сколько раз за последний год Вы после употребления алкоголя испытывали чувство вины перед близкими, раскаяния или угрызения совести за свое поведение?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно