

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**

