

Sposób, w jaki pijemy alkohol, może się zmieniać. Ktoś, kto dzisiaj pije alkohol na poziomie niskiego ryzyka, może w wyniku różnego rodzaju okoliczności zwiększyć swoje picie do poziomu wysokiego ryzyka. Osoba pijąca ryzykownie lub szkodliwie, może na tyle ograniczyć swoje picie, aby radykalnie zmniejszyć wynikające z niego szkody. Abstynent może w każdej chwili zacząć pić, a osoba uzależniona może zostać abstynentem.

Wcale nie powinni pić alkoholu:

- młodzi ludzie - ze względu na ryzyko poważnych zaburzeń rozwojowych;
- kobiety w ciąży i matki karmiące - z powodu ryzyka uszkodzenia płodu i negatywnego wpływu na zdrowie dziecka;
- osoby chore, przyjmujące leki wchodzące w reakcje z alkoholem;
- wszyscy, którzy znajdują się w okolicznościach wykluczających picie;
- kierujący pojazdami, w pracy, w szkole itp.;
- osoby, którym szkodzi każda, nawet najmniejsza ilość alkoholu,
- uzależnieni od alkoholu.

Warto wiedzieć, że:

Piwo, wino, wódka zawierają ten sam alkohol, tylko w różnych stężeniach

Porcja standardowa alkoholu 10g czystego alkoholu etylowego znajduje się w:



Sprawdź, czy twoje picie jest bezpieczne?

Do sprawdzenia, na ile ryzykowny (lub bezpieczny) jest aktualny model spożywania alkoholu, może okazać się pomocny poniższy test. Wypełnij test uważnie, przeczytaj wszystkie pytania. Zastanów się nad odpowiedzią. Przelicz ilość wszystkich wypijanych przez siebie rodzajów alkoholu (piwa, wina, wódki) na porcje standardowe wg podanego powyżej schematu. Zanotuj liczbę punktów w okienku po prawej stronie. Bądź uczciwy, tylko wtedy wypełnianie testu ma sens. Następnie zsumuj liczbę punktów i zapoznaj się z interpretacją wyników.

1. Jak często pije Pan/Pani napoje zawierające alkohol?

- (0) nigdy
- (1) raz w miesiącu lub rzadziej
- (2) 2 do 4 razy w miesiącu
- (3) 2 do 3 razy w tygodniu
- (4) 4 razy w tygodniu lub częściej

2. Ile porcji standardowych zawierających alkohol wypija Pan/Pani w trakcie typowego dnia picia?

- (0) 1-2 porcje
- (1) 3-4 porcje
- (2) 5-6 porcji
- (3) 7, 8 lub 9 porcji
- (4) 10 lub więcej

3. Jak często wypija Pan/Pani 6 lub więcej porcji podczas jednej okazji?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

4. Jak często w ciągu ostatniego roku stwierdził/a Pan/Pani, że nie może zaprzestać picia po jego rozpoczęciu?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

5. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani z powodu picia alkoholu zrobić coś niewłaściwego, co naruszałoby normy i zwyczaje przyjęte w Pana/i środowisku?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

6. Jak często w ciągu ostatniego roku musiał/a się Pan/Pani rano napić, aby móc dojść do siebie po „dużym piciu” z poprzedniego dnia?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

7. Jak często w ciągu ostatniego roku doświadczył/a Pan/Pani poczucia winy lub wyrzutów sumienia po wypiciu alkoholu?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

8. Jak często w czasie ostatniego roku nie był/a Pan/Pani w stanie z powodu picia przypomnieć sobie co wydarzyło się poprzedniego wieczoru?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

9. Czy zdarzyło się, że Pan/Pani lub jakaś inna osoba doznała urazu w wyniku Pana/Pani picia?

- (0) nie
- (1) tak, ale nie w ostatnim roku
- (2) tak, w ciągu ostatniego roku

10. Czy zdarzyło się, że krewny, przyjaciel albo lekarz interesował się Pana/Pani piciem lub sugerował jego ograniczenie?

- (0) nie
- (1) tak, ale nie w ostatnim roku
- (2) tak, w ciągu ostatniego roku

Twój wynik:**Poniżej 7 punktów:**

Jeśli jesteś pewien, że odpowiedziałeś poprawnie i szczerze na wszystkie pytania - możesz być spokojny. Twoje picie nie powinno skutkować problemami ani dla ciebie, ani dla innych, zwłaszcza jeśli w pytaniach 4, 5 i 6 odpowiedziałeś „nigdy”. Jeśli pijesz alkohol często - zachowaj co najmniej dwa dni abstinencji w tygodniu, najlepiej dzień po dniu. Powstrzymaj się od picia w okresie ciąży, karmienia piersią, przyjmowania leków wchodzących w reakcję z alkoholem, kierowania pojazdami i w innych sytuacjach, gdy picie nawet niewielkich ilości alkoholu pociąga za sobą ryzyko szkód dla ciebie lub innych. Nie zwiększaj ilości i częstotliwości picia. Nie namawiaj do picia tych, którzy, nie piją.

8 - 15 Punktów:

Pijesz ryzykownie. Nawet jeśli nie odczuwasz jeszcze negatywnych skutków picia - bądź pewien, że pojawią się one jeśli nie zmienisz ilości i częstości spożywania alkoholu. Spróbuj ograniczyć picie alkoholu do poziomu niskiego ryzyka szkód. Świadomie kontroluj ilość i częstotliwość spożywania napojów alkoholowych. Nie upijaj się. Słuchaj informacji osób trzecich na temat swojego picia, zwłaszcza wtedy, gdy wyrażają zaniepokojenie i troskę.

16 - 19 Punktów:

Pijesz szkodliwie - twoje picie staje się powodem twoich problemów ze zdrowiem, nauką, pracą, z innymi ludźmi. Musisz ograniczyć picie, zarówno jeśli chodzi o częstotliwość, jak i ilość spożywanego alkoholu. Umów się z samym sobą na nieprzekraczanie limitu picia nie niosącego za sobą ryzyka szkód i staraj się dotrzymać obietnicy. Pij wolniej. Wydłuż czas spożywania każdej porcji alkoholu. Spożywaj alkohol z osobami, które piją mało. Unikaj miejsc i sytuacji, w których pijesz nadmiernie. Gdyby próby ograniczania picia nie przyniosły powodzenia przez kilka tygodni, nie zwlekaj z poszukiwaniem pomocy u specjalisty.

Powyżej 20 Punktów:

Prawdopodobnie jesteś uzależniony od alkoholu. Sprawdź to podejrzenie udając się do specjalistów pracujących w poradniach terapii uzależnienia od alkoholu. Listę poradni znajdziesz na stronie www.parpa.pl. Nie warto odwlekać konsultacji sprawdzając ponownie swoje możliwości ograniczenia picia. Specjalista, lepiej niż ten test, zdiagnozuje twój problem z picciem i udzieli ci porady, jak go rozwiązać.