

**KWESTIONARIUSZ DIAGNOSTYCZNY  
ZESPOŁU UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU  
wg dr B. Woronowicza**

Masz przed sobą test, przy pomocy którego możesz dokonać autodiagnozy problemów alkoholowych. Czytaj uważnie pytania, odpowiedzi zaznaczaj kółkiem w tabelce, twierdzące w kolumnie TAK, a przeczące w kolumnie NIE. Staraj się być szczery.

	TAK	NIE
1. Zdarzało się, że po wypiciu alkoholu miałeś luki w pamięci (przerwa w życiorysie, „urwany film”).	1	0
2. Zauważyłem, że obecnie inaczej reaguję na alkohol (mam „mocną głowę”, mam „słabszą głowę”).	1	0
3. Zdarzało się, że piłem alkohol na czczo (przed pierwszym posiłkiem).	2	0
4. Następnego dnia po przepiciu miewałem, zwłaszcza rano, wymioty lub nudności.	1	0
5. Czasami z powodu picia miewałem kłopoty w pracy.	1	0
6. Często myślałem o konieczności ograniczenia swojego picia.	2	0
7. W czasie trzeźwienia lub po wytrzeźwieniu odczuwałem niepokój (napięcie).	1	0
8. Często po pierwszych kieliszkach alkoholu miałem trudną do powstrzymania potrzebę dalszego picia	2	0
9. Gdybym nie pił moje układy rodzinne uległyby poprawie.	1	0
10. Były takie okresy, kiedy na drugi dzień po przepiciu obserwowałem drżenie rąk.	1	0
11. Często drażniły mnie uwagi innych osób na temat mojego picia.	2	0
12. Zdarzało się, że w czasie trzeźwienia, lub na drugi dzień po przepiciu pociełem się.	1	0
13. Często obiecywałem najbliższym (rodzina, przyjaciele), że nie będę już pił alkoholu.	1	0
14. Zdarzało się, że miałem wyrzuty sumienia z powodu swojego picia (poczucie winy, „moralnego kaca”).	1	0
15. Zdarzało się, że kiedy byłem zdenerwowany piłem alkohol dla uspokojenia.	1	0
16. Zawsze po wypiciu alkoholu ustępowało drżenie rąk, a samopoczucie ulegało poprawie.	2	0
17. Po zaprzestaniu picia występowały u mnie napady drgawkowe (padaczka).	2	0
18. Wielokrotnie zdarzało się, że piłem dłużej niż dwa dni z rzędu.	2	0
19. Byłem już kiedyś w szpitalu z powodu nadużywania alkoholu.	2	0
20. Zdarzało mi się wypić alkohol niespożywczy.	2	0

Podlicz ilość uzyskanych punktów: \_\_\_\_\_

Maksymalna suma punktów wynosi 29.

Uzyskany wynik porównaj z wykresem na drugiej stronie i określ, w której fazie choroby jesteś.

Doświadczenie nasze wskazuje, że jeśli uzyskałeś(aś):

- **5 do 10 punktów** – jesteś w fazie ostrzegawczej – poprzez samokontrolę i konsekwencję w swoim postępowaniu rozwój choroby możesz jeszcze zahamować.
- **11 do 19 punktów** – wskazuje na fazę krytyczną – jest to pełnoobjawowy alkoholizm – powinieneś szybko skorzystać z pomocy specjalistów.
- **Powyżej 20 punktów** – uzyskują osoby będące w fazie chronicznej, czyli przewlekłej. Zrób wszystko by do niej nie dojść, a jeśli już w niej jesteś, to nie pogłębiaj jej – szybko podejmij terapię. Dla Ciebie istnieją tylko dwie drogi – picie prowadzące do śmierci lub abstynencja i dążenie do trzeźwości.

**Więc wybieraj!**