

□ Autodiagnoza

Jak ocenić swoje picie?

Spożycie alkoholu opisywać można w gramach wypitego alkoholu lub też posługując się miarą porcji standardowej. Przyjmuje się, że w Europie porcja taka zawiera zwykle 10g czystego alkoholu.

Porcja standardowa alkoholu (tzn. 10g czystego, 100% alkoholu) zawarta jest w ok. 250ml piwa o mocy 5%, w ok. 100ml wina o mocy 12% oraz w ok. 30ml wódki o mocy 40%.

Do sprawdzenia na ile ryzykowny (lub bezpieczny) jest aktualny model spożywania alkoholu może okazać się przydatny Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych ze Spożywaniem Alkoholu AUDIT.

Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych z Piciem Alkoholu	
Przeczytaj dokładnie kolejne 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.	
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	6. Jak często w ciągu ostatniego roku musiał/a się Pan/Pani rano napić, aby móc dość 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
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	7. Jak często w ciągu ostatniego roku doświadczał/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
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	8. Jak często w czasie ostatniego roku nie był 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
4. Jak często w ciągu ostatniego roku stwierdzał/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	9. Czy zdarzyło się, że Pan/Pani lub jakaś inna osoba doznała urazu w wyniku Pana/i picia? (0) nie (2) tak, ale nie w ostatnim roku (4) tak, w ciągu ostatniego roku

<p>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?</p> <p>(0) nigdy (1) rzadziej niż raz w miesiącu (2) raz w miesiącu (3) raz w tygodniu (4) codziennie lub prawie codziennie</p> <input type="checkbox"/>	<p>10. Czy zdarzyło się, że krewny, przyjaciel albo lekarz interesował się Pana/Pani piciem lub sugerował jego ograniczenie?</p> <p>(0) nigdy (2) tak, ale nie w ostatnim roku (4) tak, w ciągu ostatniego roku</p> <input type="checkbox"/>
<p>Tutaj zapisz sumę punktów ogółem</p> <input type="checkbox"/>	

Jak interpretować wyniki?

Wzorce spożywania alkoholu	Liczba punktów w teście AUDIT	Rozkład odpowiedzi w teście AUDIT (występowanie podwyższonej ilości punktów w pytaniach)	ilość czystego alkoholu (w gramach) spożywana dziennie		Ilość czystego alkoholu (w gramach) spożywana tygodniowo	
			kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni
Picie o niskim poziomie ryzyka	do 8	pytania 1-3	do 20	do 40	do 140	do 280
Ryzykowne spożywanie alkoholu	8-15	pytania 1-3	20-40	40-60	140-209	280-349
Szkodliwe picie alkoholu	16-19	pytania 1-4 i 7-10	ponad 40	ponad 60	210 i więcej	350 i więcej
Podejrzenie uzależnienia od alkoholu	20 i więcej	pytania 1-3, 7-10 i 4-6	ponad 40	ponad 60	210 i więcej	350 i więcej

I tak, np. kobieta pijąca na poziomie niskiego ryzyka, to osoba osiągająca w teście AUDIT mniej niż 8 punktów, uzyskanych wyłącznie w odpowiedziach na pytania 1-3, spożywająca tygodniowo nie więcej niż 140g czystego alkoholu (14 porcji standardowych), nie przekraczająca 20g czystego alkoholu (2 porcje) dziennie, o ile spożywa alkohol razy w tygodniu, czyli nie pije w tygodniu co najmniej przez dwa dni.

Analiza powyższej tabeli może wydawać się początkowo trudna, ponieważ zawiera ilości alkoholu wyrażone w gramach czystego alkoholu. Dla ułatwienia przeliczania czystego alkoholu na określone ilości różnych rodzajów napojów alkoholowych można skorzystać z poniższej tabeli:

ilość czystego alkoholu w gramach	ilość porcji standardowych	piwo o mocy 5%		wino o mocy 12%		wódka o mocy 40%	
		w ml	w przeliczeniu na butelki półlitrowe	w ml	w przeliczeniu na butelki o pojemności 750 ml	w ml	w przeliczeniu na butelki półlitrowe
10	1	250	0,5	100	0,13	30	0,06
20	2	500	1	200	0,27	60	0,12
40	4	1000	2	400	0,53	120	0,24
60	6	1500	3	600	0,80	180	0,36

140	14	3500	7	1400	1,87	420	0,84
210	21	5250	10,50	2100	2,80	630	1,26
280	28	5880	11,76	2800	3,73	840	1,68
350	35	7350	14,70	3500	4,66	1050	2,10

Z punktu widzenia oceny poziomu ryzyka spożywania alkoholu niebezpieczne jest również wypijanie jednorazowo, choćby okazjonalnie, dużych dawek alkoholu. **Okazjonalne upijanie się**, któremu przypisuje się odpowiedzialność za niektóre szkody zdrowotne jest definiowane jako **spożywanie co najmniej 60 g alkoholu przy jednej okazji**.

Przy posługiwaniu się przedstawionymi limitami należy pamiętać, że nie ma uniwersalnych kryteriów „bezpiecznego” picia. Indywidualne reakcje ludzi na alkohol powodują, że taka sama ilość alkoholu dla jednych osób będzie bezpieczna, dla innych może okazać się bardzo szkodliwa. Żadne limity nie dają gwarancji zabezpieczenia przed uzależnieniem. Jednak warto je znać, bowiem mogą być one bardzo pomocne w ocenie aktualnego wzorca picia i wzbudzeniu gotowości do ograniczenia ilości spożywanego alkoholu.

Czym jeszcze poza wynikami testu AUDIT różnią się osoby pijące szkodliwie od osób uzależnionych?

Wzorzec picia osób uzależnionych i pijących szkodliwie może być dość podobny. To, co przede wszystkim różni obie te grupy to występowanie u osób uzależnionych objawów uzależnienia: a zwłaszcza głodu alkoholowego, objawów zespołu abstynencyjnego i upośledzenia kontroli nad zachowaniami związanymi z ilością i częstotliwością picia. Mówiąc bardziej opisowo: osoba uzależniona odczuwa silny, nieodparty przymus sięgania po alkohol, doświadcza szeregu nasilających się dolegliwości fizycznych i psychicznych po przerwaniu lub znacznym ograniczeniu picia (drżenie mięśniowe, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki), które ustępują po wypiciu kolejnej porcji alkoholu oraz pije alkohol inaczej niż tego naprawdę pragnie (więcej i dłużej niż planuje, ma problemy z utrzymaniem zaplanowanej abstynencji).

Gdy picie kwalifikuje się do wzorca o niskim poziomie ryzyka

Jeśli wyniki testu AUDIT i analiza ilości spożywanego alkoholu wskazują obecnie na picie o niskim poziomie ryzyka warto dostosować się do kilku zaleceń:

- Jeśli ktoś pije alkohol codziennie powinien zachować co najmniej dwa dni abstynencji w tygodniu (najlepiej dzień po dniu).
- Koniecznie trzeba powstrzymać się od picia alkoholu 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 pijącego lub osób trzecich.

- Warto obserwować swoje picie, intencje sięgania po alkohol i reakcje swojego organizmu oraz zmiany wzorca picia.
- Nie należy bagatelizować krytycznych uwag na temat swojego picia – otoczenie zwykle szybciej postrzega negatywne zmiany w sposobie spożywania alkoholu niż sam pijący.
- Warto poszerzać wiedzę na temat alkoholu i potencjalnych zagrożeń, jakie niesie za sobą picie. Pijący nie są najlepszymi ekspertami w tym zakresie. Potoczna wiedza na temat działania alkoholu jest obarczona wieloma nieprawdziwymi przekonaniem, których zadaniem jest uzasadnić fakt spożywania alkoholu.
- Trzeba szanować indywidualne decyzje innych o niepicciu. Warto wspierać abstynentów, nie tylko nie namawiając ich do spożywania alkoholu, ale również dając im wsparcie w sytuacjach nacisków i presji otoczenia skłaniających ich do picia.

W sytuacji picia ryzykownego i szkodliwego

Jeśli wyniki testu AUDIT kwalifikują picie jako ryzykowne i szkodliwe to jest to sytuacja, w której konieczne jest ograniczenie spożywania alkoholu, bo albo już rodzi ono poważne problemy (picie szkodliwe), albo nieuchronnie pojawią się one, jeśli aktualny styl picia nie ulegnie zmianie (picie ryzykowne).

Co robić:

- Na początek warto zachować przez tydzień lub dwa (jeszcze lepiej miesiąc) całkowitą abstynencję. To czas potrzebny, aby organizm wrócił nieco do normy.
- Przed rozpoczęciem picia trzeba umówić się ze sobą (najlepiej zapisując) na nieprzekraczalny limit ilości wypijanego alkoholu (czyli maksymalny poziom dziennego, tygodniowego i okazjonalnego spożywania alkoholu). Pomocne tu będą wskazaniem tabeli opisującej wzorce spożywania alkoholu.
- Jeśli ktoś pije alkohol codziennie powinien planować zachowanie co najmniej dwóch dni abstynencji w tygodniu (najlepiej dzień po dniu).
- W notesiku lub zeszytce należy przez miesiąc zapisywać wszystkie ilości spożywanego alkoholu według schematu: data, okoliczność (gdzie, z kim), rodzaj wypitego alkoholu, spożyta ilość. To zalecenie wydaje się trudne, ale w efekcie jest bardzo pomocne w skutecznym ograniczaniu spożycia. Pamięć jest w tym zakresie całkowicie zawodna.
- Pod koniec każdego tygodnia trzeba (posługując się przedstawionymi przelicznikami) policzyć ilość spożytego przez siebie czystego alkoholu w

gramach: w ciągu dnia, przez cały tydzień, ewentualnie przy jakiejś większej okazji.

- Porównanie faktycznego spożycia z założonym wcześniej limitem picia pozwoli ocenić, na ile udało się utrzymać podjętą decyzję o ograniczeniu picia w mocy, na ile zaś nie.
- W sytuacji powodzenia, o ile picie nie zeszło jeszcze do poziomu niskiego ryzyka, warto rozważyć ponowne zmniejszenie ilości i częstotliwości wypijanego alkoholu i w następnym tygodniu próbować dostosować się do zmniejszonych limitów.
- W sytuacji niepowodzenia trzeba przeanalizować zapiski dotyczące picia w ciągu tygodnia oraz sytuacje, w których spożywany był alkohol i zastanowić się nad przyczynami braku sukcesu. Być może piliście państwo za dużo mocnych alkoholi? Może tempo picia było za szybkie? Być może limity picia zostały przekroczone w towarzystwie określonych osób (zwykle dużo pijących), w szczególnych miejscach (np. określonych pubach czy barach), a może zwiększone picie było wynikiem silnego stresu, konfliktu, złego samopoczucia, nudy, bezsenności?
- Spróbujcie państwo w następnym tygodniu zastosować wskazówki wynikające z przeprowadzonej przez siebie analizy, np. zamieniając napoje wysokoprocentowe na niskoprocentowe, wydłużając czas spożywania porcji alkoholu, unikając sytuacji, które wyraźnie zachęcają was do większego picia, w których trudno wam odmówić.
- Nagrodą za udane ograniczenie spożywania alkoholu będzie lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne, poprawa relacji z innymi, mniej kłopotów i wydatków (alkohol jest drogi).
- Gdyby próby ograniczania picia nie przyniosły powodzenia przez kilka tygodni, wówczas konieczne trzeba skorzystać z porady specjalistów pracujących w placówkach terapii uzależnienia od alkoholu, którzy pomogą znaleźć przyczynę niepowodzenia i wskażą inne możliwości rozwiązania problemu alkoholowego. Lista poradni, z podziałem na województwa znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych www.parpa.pl w belce „placówki leczenia uzależnienia”.
- Konsultacja jest bezpłatna (również dla osób nieubezpieczonych), nie trzeba mieć skierowania. Trzeba mieć dokument potwierdzający tożsamość, a osoby ubezpieczone powinny zabrać dowód ubezpieczenia. Warto wcześniej telefonicznie umówić się na spotkanie, aby nie czekać.
- W skutecznym ograniczaniu spożywania alkoholu pomocna będzie książka:
 - W. R. Miller, R. F. Munoz: „Picie kontrolowane,“ Wydawnictwo PARPAMEDIA, 2006,

Tą i wiele innych ciekawych książek poszerzających widzę na temat problemów związanych z piciem alkoholu można nabyć w Wydawnictwie Edukacyjnym PARPAMEDIA www.wydawnictwo.parpamedia.pl

W sytuacji podejrzenia uzależnienia od alkoholu

AUDIT nie jest podstawą stuprocentowej diagnozy uzależnienia od alkoholu, jednak w sytuacji, gdy wyniki testu i analiza ilości spożywanego alkoholu sugerują uzależnienie:

- Trzeba koniecznie sprawdzić podejrzenie uzależnienia udając się do specjalistów pracujących w poradniach terapii uzależnienia od alkoholu. Rozmowa ze specjalistą na temat sposobu spożywania alkoholu i wynikających z niego kłopotów przyniesie odpowiedź na pytanie, czy osoba pijąca jest uzależniona od alkoholu i pomoc w zakresie wspólnego poszukania możliwości poradzenia sobie z tą sytuacją.
- Pójście do placówki nie jest jednoznaczne z podjęciem leczenia odwykowego. Nikt nie może zmusić nikogo do podjęcia leczenia, ta decyzja należy zawsze do osoby mającej problemy z piciem.
- Do placówki trzeba przyjść w stanie absolutnej trzeźwości; warto zatem przez kilka dni przed wyznaczonym spotkaniem wcale nie spożywać alkoholu.
- Dobrze jest zagwarantować sobie na doście do poradni towarzystwo osoby, która nie nadużywa alkoholu, i która będzie życzliwie wspierać decyzję o udaniu się do specjalisty.
- Nie warto odwlekać konsultacji sprawdzając ponownie swoje możliwości kontrolowania picia. W przypadku osób uzależnionych niemal wszyscy mają za sobą różne, w efekcie nieudane, próby takiej kontroli. Dalsze zmagania pogłębiają tylko problem.
- Zaciekawieni mogą dowiedzieć się więcej o naturze uzależnienia i o metodach leczenia uzależnienia z książek:
 - V. Sommer: „Już dość”, Wydawnictwo PARPAMEDIA, 2007,
 - J. Lindenmeyer: „Ile możesz wypić”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007

Za: J. Fudala: „Czy moje picie jest bezpieczne”, PARPAMEDIA, 2007