

Тест AUDIT

разработан Всемирной Организацией Здравоохранения и широко используется уже более 30 лет.

	0	1	2	3	4
1. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?	никогда	1 раз в месяц или реже	2-4 раза в месяц	2-3 раза в неделю	4 и более раз в неделю
2. Какова Ваша обычная доза алкогольных напитков в день выпивки?					
водка	40-75 мл	75-150 мл	150-200 мл	200-300 мл	300 мл и более
крепленое вино	75-200 мл	200-300 мл	300-500 мл	500-750 мл	750 и более
сухое вино	75-300 мл	300-500 мл	500-700 мл	700-1000 мл	1 литр и более
пиво	250-750 мл	1,5-2 бутылки	2-3 бутылки	3-5 бутылок	5 бутылок и более
3. Как часто Вы выпиваете более 180мл водки, 750мл вина или 1л пива?	никогда	менее, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц (ежемесячно)	1 раз в неделю (еженедельно)	ежедневно или почти ежедневно
4. Как часто за последний год Вы чувствовали, что не способны остановиться, начав пить?	никогда	менее, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц (ежемесячно)	1 раз в неделю (еженедельно)	ежедневно или почти ежедневно
5. Как часто за последний год Вы из-за выпивки не сделали то, что от Вас обычно ожидают?	никогда	менее, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц (ежемесячно)	1 раз в неделю (еженедельно)	ежедневно или почти ежедневно
6. Как часто за последний год Вам необходимо было выпить утром, чтобы прийти в себя после предшествующей тяжелой выпивки (опохмелиться)?	никогда	менее, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц (ежемесячно)	1 раз в неделю (еженедельно)	ежедневно или почти ежедневно
7. Как часто за последний год у Вас было чувство вины и (или) раскаяния после выпивки?	никогда	менее, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц (ежемесячно)	1 раз в неделю (еженедельно)	ежедневно или почти ежедневно
8. Как часто за последний год Вы были неспособны вспомнить, что было накануне, из-за того, что Вы выпивали?	никогда	менее, чем 1 раз в месяц	1 раз в месяц (ежемесячно)	1 раз в неделю (еженедельно)	ежедневно или почти ежедневно
9. Являлись ли когда-нибудь Ваши выпивки причиной телесных повреждений у Вас или других людей?	никогда		да, но это было более, чем год назад		да, в течение этого года
10. Случалось ли, что Ваш родственник, знакомый, доктор, или другой медицинский работник проявлял озабоченность по поводу Вашего употребления алкоголя либо предлагал прекратить выпивать?	никогда		да, но это было более, чем год назад		да, в течение этого года

Общее количество баллов равно

8 или более свидетельствует о вероятности злоупотребления алкоголем

ЧТО ТАКОЕ УМЕРЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?

Убедитесь, что Вы выпиваете не более 25 мл спирта в день (60 г. водки, 150 г. крепленого вина, 150 г. сухого вина, 0,5 л. пива) в день.

Убедитесь также, что Вы выпиваете не чаще 4 раз в неделю.

Никогда не пейте:

- За рулем или при обращении с техникой
- Во время беременности и кормления грудью
- Во время приема лекарств, не сочетающихся с алкоголем
- Если Вам это противопоказано по здоровью
- Если Вы не можете контролировать потребление алкоголя

СЕРЬЕЗНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ УМЕРЕННОГО УРОВНЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

- Я скорее всего проживу на 5–10 лет дольше
- Я буду лучше спать
- Я буду счастливее
- Я сэкономлю много денег
- Мои отношения с людьми улучшатся
- Я останусь молодым дольше
- Я достигну большего
- У меня будет больше шансов дожить до старости здоровым человеком, без ранних серьезных повреждений мозга
- У меня будет более престижная и лучше оплачиваемая работа
- Мне будет легче оставаться стройным, так как алкогольные напитки содержат много калорий
- Будет значительно ниже вероятность того, что я впаду в депрессию или покончу жизнь самоубийством (приблизительно в 6 раз ниже)
- Будет ниже вероятность того, что я умру от болезни сердца или рака
- Вероятность моей смерти при пожаре или утоплении будет намного ниже
- Люди будут больше уважать меня
- У меня будет меньше проблем с правоохранительными органами
- Вероятность того, что я умру от болезни печени, значительно снизится (приблизительно в 12 раз)
- Вероятность того, что я умру в ДТП, снизится (приблизительно в 3 раза)
- **ДЛЯ МУЖЧИН:** Мои сексуальные возможности значительно улучшатся
- **ДЛЯ ЖЕНЩИН:** Вероятность нежелательной беременности для меня значительно снизится
- **ДЛЯ ЖЕНЩИН:** Вероятность того, что я нанесу вред своему ребенку в утробе, значительно снизится