

Тест оценки риска для здоровья при употреблении алкоголя

Стандартная доза - эквивалент 10г чистого спирта, например:



30 мл крепкого напитка (40% об.)



100 мл вина (13% об.)



250 мл пива (5% об.)

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?				
(0) Никогда	(1) 1 раз в месяц или реже	(2) 2-4 раза в месяц	(3) 2-3 раза в неделю	(4) 4 или более раз в неделю
2. Сколько стандартных доз Вы выпиваете в тот день когда употребляете алкоголь?				
(0) 1 или 2	(1) 3 или 4	(2) 5 или 6	(3) От 7 до 9	(4) 10 или более
3. Как часто Вы выпиваете 6 или более стандартных доз?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раза в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раза в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раза в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раза в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раза в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раза в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков?				
(0) Нет	(2) Да, но не в прошлом году		(4) Да, в прошлом году	
10. Кто-нибудь из родственников, друг, врач или другой медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя?				
(0) Нет	(2) Да, но не в прошлом году		(4) Да, в прошлом году	

Употребляя алкогольные напитки, мы не задумываемся о количестве выпитого и о его влиянии на здоровье, так как ранее, в обществе, проблему употребления алкоголя рассматривали только с точки зрения развития зависимости (алкоголизма).

В настоящее время научными исследованиями доказано, что употребление алкоголя приводит к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной, эндокринной и др. систем организма, способствует получению травм различной степени тяжести, повышает риск преждевременной смерти.

Чем больше алкоголя потребляет человек, тем выше риск развития вредных последствий для его здоровья

При обсуждении вопросов, связанных с употреблением алкоголя, важно различать термины: **употребление** (прием алкоголя с низким риском вредных последствий для здоровья); **злоупотребление** (прием алкоголя с высоким риском вредных последствий для здоровья); **зависимость** (алкоголизм).

Используя опросник с обратной стороны листовки, каждый может определить уровень риска для здоровья от употребления алкогольных напитков.

Инструкция по заполнению опросника

Отметьте тот вариант ответа, который больше всего отражает Вашу ситуацию. Количество баллов за ответ указан в скобках. По окончании тестирования суммируйте баллы. *Результат смотрите в таблице.*

Шкала риска для здоровья при употреблении алкоголя

Термины	Употребление			Злоупотребление		Зависимость
Модель питьевого поведения	Воздерживание	Экспериментальное потребление	Социально приемлемое потребление	Опасное потребление	Вредное потребление	Алкоголизм
Баллы	0-7			8-15	16-19	20 и более
Риск	Низкий			Высокий		Зависимость

РЕАЛИЗУЙ СВОЕ ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ!

Узнайте больше о влиянии алкоголя на организм человека
<http://www.takzdorovo.ru/privyichki/alkogol>

Нужна помощь?

Проект МЗ РФ «Независимость»
<http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost>

Всероссийская «горячая линия»
 по вопросам рисков употребления алкоголя
8-800-200-0-200
 звонок для жителей России бесплатный

ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер» г. Томск, ул. Лебедева, 4, тел.: 26-66-02
 или врач-нарколог районной больницы

Ассоциация «Региональное объединение реабилитационных центров Томской области»
 Контактный телефон: 8 913 827 71 77