

Önértékelő teszt

Clark Vaughan Addictive drinking c. könyvéből Kérjük, hogy figyelmesen olvasd el a kérdéseket, és amelyikre a válaszod IGEN, azt jelöld meg!

- Előfordult-e már valaha az életben, hogy társaságban többet ittál másoknál, és ez nem látszott meg rajtad?
 - Gyakran iszol-e mielőtt olyan buliba mész, ahol tudod, hogy lesz ital?
 - Iszol-e néha egyedül annak érdekében, hogy jól érezd magad?
 - Volt-e már vitád, összetűzésed családotd valamelyik tagjával az ital, és/vagy annak költségei miatt?
 - Előfordult már, hogy egy buli előtt eldöntötted, hogy mennyit fogsz inni, de nem sikerült betartani?
 - Szoktál-e azért inni, mert indulatos, feszült, vagy dühös vagy?
 - Van-e olyan napszak (reggel, ebéidőben, munka után, este, lefekvés előtt stb.) amikor úgy érzed, most innod kell?
 - Volt-e már olyan elhatározásod, hogy egy bizonyos időre teljesen felhagysz az ivással, de azután nem tartottad be ezt a magadnak (vagy másoknak) tett ígéretet?
 - Társaságban, buliban előfordult-e, hogy titokban többet vagy erősebbet próbáltál inni a többieknél?
 - Szoktál-e inni azért, hogy valamihez kellő önbizalmad legyen?
 - Többet vagy gyakrabban iszol-e manapság, mint öt évvel ezelőtt?
 - Hazudtál-e valaha azzal kapcsolatban valakinek, hogy kikkel, mennyit, mikor, vagy hol ittál?
 - Ébredtél-e már úgy reggel, hogy nem emlékeztél arra: előző este hol voltál, mit csináltál vagy mondtál?
 - Tettél vagy mondtál-e italos állapotban több alkalommal olyasmit, amivel önmagadat vagy a családodat kellemetlen helyzetbe, szégyenbe hoztad?
 - Hajlamos vagy-e azt gondolni, hogy azok, akik egyáltalán nem isznak, unalmas arcok, akikkel nem lehet igazán jól bulizni?
 - Társaságban általában a te első italod fogy el a leghamarabb?
 - Úgy gondolod-e, hogy nem élveznéd igazán az életet, ha néha nem ihatnál egy jót?
 - Gyakran iszol otthon alkoholt vacsora előtt vagy után?
 - Mikor felállsz az asztaltól, a poharad mindig üres?
 - Iszol-e olykor azért, mert képtelen vagy abbahagyni az aggodalmaskodást valami miatt?
-

Értékelés: ha az igenek száma

0 és 3 között: A teszt alapján nincs problémád

4 és 6 között: Hajlamos lehetsz az alkoholfüggőségre és ha folytatod az ivást, az nálad abnormálissá válhat, alkoholbetegséggé alakulhat.

6 vagy több igen: Komoly problémád van az alkohollal, segítségre szorulsz!