

Jesteś czy nie jesteś alkoholikiem?

BALTIMORSKI TEST ALKOHOLOWY

- | | | | |
|---|---------|---|---------|
| 1. Czy odczuwasz potrzebę wypicia kieliszka wódki czy kufła piwa w określonej porze dnia? | TAK NIE | 13. Czy miałeś już kłopoty finansowe z powodu picia (przepiłeś pensję lub premię, zasiłek rodzinny, pożyczyleś na wódkę, zastawiłeś przedmioty własne lub rodziny)? | TAK NIE |
| 2. Czy tracisz na picie czas poświęcony na pracę? | TAK NIE | 14. Czy odkąd pijesz, zauważyłeś zmiany w swoim usposobieniu (stałeś się drażliwy, wybuchowy, skłonny do wzruszeń, zawistny)? | TAK NIE |
| 3. Czy zdarza się, że siadając do stołu zamierzałeś wypić tylko 1-2 kieliszki, a z chwilą kiedy zaczęłaś pić, piłeś aż do upicia się? | TAK NIE | 15. Czy pijesz z osobami poniżej Twego poziomu kulturalnego? | TAK NIE |
| 4. Czy następnego dnia po pijaństwie musisz wypić kieliszek wódki lub choćby piwo, by poczuć się lepiej? | TAK NIE | 16. Czy pijesz, aby uciec od zmartwień i kłopotów, np. rodzinnych, zawodowych i innych? | TAK NIE |
| 5. Czy pijesz, by czuć się bardziej swobodnym w towarzystwie? | TAK NIE | 17. Czy pijesz sam? | TAK NIE |
| 6. Czy picie zakłóca twoje życie domowe? | TAK NIE | 18. Czy odkąd pijesz, stałeś się mniej ambitny? | TAK NIE |
| 7. Czy miałeś po wypiciu zanik pamięci („przerwę w życiorysie“)? | TAK NIE | 19. Czy odkąd pijesz, stałeś się trudniejszy w pożyciu z innymi ludźmi? | TAK NIE |
| 8. Czy miałeś kiedykolwiek wyrzuty sumienia po wypiciu? | TAK NIE | 20. Czy szukasz okazji do wypicia? | TAK NIE |
| 9. Czy picie spowodowało u Ciebie wystąpienie zaburzeń snu (trudności z zaśnięciem, zbyt wczesne budzenie się, sen przerywany)? | TAK NIE | 21. Czy odkąd pijesz, obniżyła się Twoja wydajność w pracy? | TAK NIE |
| 10. Czy po upiciu się próbujesz znaleźć dla siebie usprawiedliwienie dlaczego się upiłeś? | TAK NIE | 22. Czy odkąd pijesz, zmniejszyło się Twoje zainteresowanie domem i rodziną? | TAK NIE |
| 11. Czy zauważyłeś rano po przepiciu, że drżą Ci ręce? | TAK NIE | 23. Czy kiedykolwiek leczyleś się u lekarza z powodu dolegliwości po picciu (brak apetytu, nudności, wymioty, zły sen, nerwowość itp.)? | TAK NIE |
| 12. Czy picie zagraża Twoim interesom lub stanowisku w pracy (nagany, upomnienia, zwolnienia z pracy)? | TAK NIE | 24. Czy pijesz dla uzyskania wiary w siebie? | TAK NIE |
| | | 25. Czy byłeś kiedyś leczony w szpitalu z powodu picia? | TAK NIE |

Jeżeli choćby na jedno z powyższych pytań odpowiesz twierdząco, będzie to dla Ciebie wyraźnym ostrzeżeniem, że jesteś na drodze do alkoholizmu.

Jeżeli odpowiesz „TAK” na dwa z tych pytań, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że już masz problem alkoholowy. Jeżeli jednak odpowiesz twierdząco na trzy i więcej pytań, jesteś na pewno alkoholikiem. Każda odpowiedź „TAK” świadczy o tym, że alkohol bierze nad Tobą górę.