

### Test CAGE

1. Czy zdarzały się w Pani/Pana życiu takie okresy, kiedy odczuwał Pan/i konieczność ograniczenia swojego picia?
2. Czy zdarzało się, że różne osoby z otoczenia denerwowały Panią/Pana uwagami na temat Twojego picia?
3. Czy zdarzało się, że odczuwał/a Pan/i wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu swojego picia?
4. Czy zdarzało się Pani/Panu, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla uspokojenia lub „postawienia się na nogi”?

Udzielenie co najmniej **dwóch** twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania jest znaczące klinicznie i wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo istnienia uzależnienia od alkoholu.

3. Jak często wypija Pan/i sześć albo więcej porcji przy jednej okazji?
  - a. Nigdy (0 pkt.)
  - b. Rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt.)
  - c. Raz w miesiącu (2 pkt.)
  - d. Raz w tygodniu (3 pkt.)
  - e. Codziennie lub prawie codziennie (4 pkt.)

Norma dla kobiet wynosi do 2-3 pkt, a dla mężczyzn 4 pkt. lub poniżej.  
Przekroczenie tych wartości może świadczyć o istnieniu problemu alkoholowego (picie szkodliwe lub uzależnienie).

*\* Jedna porcja standardowa (10 g czystego alkoholu) zawarta jest w około:*

- 250 ml piwa o mocy 5%
- 100 ml wina o mocy 12%
- 30 ml wódki o mocy 40%

### Test RAPS 4

W teście przesiewowym RAPS 4 (Rapid Alcohol Problem Screening), o prawdopodobieństwie istnienia uzależnienia od alkoholu świadczy twierdząca odpowiedź na co najmniej **jedno** z pytań.

1. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy miał/a Pan/i poczucie winy po wypiciu alkoholu?
2. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy znajomy lub ktoś z rodziny powiedział kiedykolwiek o rzeczach, które mówił/a lub robił/a Pan/i, w czasie picia, a których sam/a nie mógł/a sobie przypomnieć?
3. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy zdarzyło się Pani/Panu., z powodu picia, nie zrobić tego, czego normalnie by od Pani/Pana oczekiwano?
4. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy zdarzyło się Pani/Panu wypić alkohol rano, tuż po przebudzeniu?

### Test AUDIT-C

*(The Alcohol Use Disorders Identification Test Consumption)*

1. Jak często pije Pan/i napoje zawierające alkohol?
  - a. Nigdy (0 pkt.)
  - b. 1 raz w miesiącu lub rzadziej (1 pkt.)
  - c. 2-4 razy w miesiącu (2 pkt.)
  - d. 2-3 razy w tygodniu (3 pkt.)
  - e. 4 lub więcej razy w tygodniu (4 pkt.)
2. Ile porcji alkoholu (1 porcja to ok. 10 g. czystego 100% alkoholu) wypija Pan/i przeciętnie w okresie, kiedy Pan/i pije alkohol?
  - a. 1-2 (0 pkt.)
  - b. 3-4 (1 pkt.)
  - c. 5-6 (2 pkt.)
  - d. 7-9 (3 pkt.)
  - e. 10 lub więcej (4 pkt.)

### Test MAST

(The Brief Michigan Alcoholism Screening Test – bMAST)

1. Czy uważasz, że pijesz w taki sam sposób jak większość ludzi?
2. Czy Twoi przyjaciele bądź krewni uważają, że Twoje picie nie mieści się w normie?
3. Czy kiedykolwiek brałeś udział w spotkaniu Anonimowych Alkoholików?
4. Czy straciłeś kiedykolwiek przyjaciela lub dziewczynę z powodu picia?
5. Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty w pracy z powodu alkoholu?
6. Czy z powodu picia zaniedbałeś kiedykolwiek swoje obowiązki, sprawy rodzinne lub opuściłeś pracę kilka dni pod rząd?
7. Czy miałeś kiedykolwiek *delirium tremens* (majaczenie alkoholowe), nasilone drżenia czy po nadużyciu alkoholu słyszałeś głosy lub widziałeś nieistniejące rzeczy?
8. Czy z powodu picia zwracałeś się kiedykolwiek do kogokolwiek z prośbą o radę?
9. Czy przebywałeś kiedykolwiek w szpitalu z powodu picia?
10. Czy byłeś kiedykolwiek zatrzymany za prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu lub czy kiedykolwiek prowadziłeś pojazd po wypiciu alkoholu?

**Uzyskanie 5 lub więcej odpowiedzi TAK nasuwa podejrzenie obecności problemów alkoholowych.**

