

Test Audit

został przygotowany przez WHO. Jest testem przesiewowym, nie diagnostycznym, co oznacza, że podwyższone wyniki nie są równoznaczne z diagnozą problemów alkoholowych. Po uzyskaniu podwyższonych wyników w teście Audit należy koniecznie odwiedzić specjalistę, aby dowiedzieć się, jak dalej postępować.

1. Jak często pije Pan/Pani napoje zawierające alkohol?

- (0) nigdy
- (1) raz w miesiącu lub rzadziej
- (2) dwa do czterech razy w miesiącu
- (3) dwa lub trzy razy w tygodniu
- (4) cztery lub więcej razy w tygodniu

2. Ile standardowych porcji zawierających alkohol wypija Pan/Pani w dniu, w którym Pan/Pani pije?

- (0) 1–2 porcje*
- (1) 3–4 porcje
- (2) 5–6 porcji
- (3) 7–9 porcji
- (4) 10 lub więcej porcji

3. Jak często wypija Pan/Pani sześć lub więcej porcji alkoholu podczas jednego dnia?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż jeden raz w miesiącu
- (2) mniej więcej raz w miesiącu
- (3) mniej więcej raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

4. Jak często w ostatnim roku nie mógł Pan/Pani zaprzestać picia po jego rozpoczęciu?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż jeden raz w miesiącu
- (2) mniej więcej jeden raz w miesiącu
- (3) mniej więcej 1 raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

5. Jak często w ciągu ostatniego roku z powodu picia alkoholu zrobił Pan/Pani coś niewłaściwego, co naruszyło przyjęte w Pana/Pani środowisku normy postępowania?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż jeden raz w miesiącu
- (2) mniej więcej raz w miesiącu
- (3) mniej więcej raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

6. Jak często w ostatnim roku potrzebował Pan/Pani napić się alkoholu rano następnego dnia po „dużym piciu”, aby móc dojść do siebie?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż jeden raz w miesiącu
- (2) mniej więcej raz w miesiącu
- (3) mniej więcej raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

7. Jak często w ostatnim roku miał Pan/Pani poczucie winy lub wyrzuty sumienia po picu alkoholu?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż jeden raz w miesiącu
- (2) mniej więcej raz w miesiącu
- (3) mniej więcej raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

8. Jak często w ostatnim roku nie mógł Pan/Pani przypomnieć sobie, co zdarzyło się poprzedniego dnia lub nocy z powodu picia?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż jeden raz w miesiącu
- (2) mniej więcej raz w miesiącu
- (3) mniej więcej raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

9. Czy kiedykolwiek Pan/Pani lub ktoś inny doznał jakiegoś urazu fizycznego w wyniku Pana/Pani picia?

- (0) nie
- (2) tak, ale nie w ostatnim roku
- (4) tak, w ostatnim roku

10. Czy ktoś z rodziny, lekarzy lub innych pracowników służby zdrowia interesował się Pana/Pani picciem albo sugerował jego ograniczenie?

- (0) nie
- (2) tak, ale nie w ostatnim roku
- (4) tak, w ostatnim roku

...

Jeśli po podliczeniu punktów ich suma jest mniejsza niż 8, można uznać aktualne picie za mało ryzykowne.

- od 8 do 15 punktów może wskazywać na picie ryzykowne.
- od 16 do 19 punktów może wskazywać na picie szkodliwe.
- 20 i więcej punktów sugeruje możliwość uzależnienia.

* 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%

