

## Sprawdź, czy Twoje picie jest bezpieczne – zrób test AUDIT

**TEST AUDIT** – Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych z Piciem Alkoholu. Test rekomendowany przez WHO<sup>38</sup>.

Przeczytaj dokładnie kolejne pytania. Zastanów się nad odpowiedzią. Przelicz ilość wszystkich wypijanych przez siebie rodzajów alkoholu (piwa, wina i wódki) na porcje standardowe według podanego schematu.



**Szklanka 250 ml  
5 % piwa**

=



**lampka 100 ml  
12 % wina**

=



**kieliszek 30 ml  
40 % wódki**

**= 1 porcja standardowa, czyli ok. 10 g czystego alkoholu etylowego**

**Zanotuj liczbę punktów w okienku po prawej stronie:**

**1. Jak często pijesz napoje zawierające alkohol?**

- 0 – nigdy**
- 1 – raz w miesiącu lub rzadziej**
- 2 – 2 do 4 razy w miesiącu**
- 3 – 2 do 3 razy w tygodniu**
- 4 – 4 razy w tygodniu lub częściej**

**Liczba punktów:**

**2. Ile porcji standardowych zawierających alkohol wypijasz w trakcie typowego dnia picia?**

- 0 – 1-2 porcje**
- 1 – 3-4 porcje**
- 2 – 5-6 porcji**
- 3 – 7,8 lub 9 porcji**
- 4 – 10 lub więcej porcji**

**Liczba punktów:**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>3. Jak często wypijasz 6 lub więcej porcji podczas jednej okazji?</b></p> <p><b>0 – nigdy</b><br/> <b>1 – rzadziej niż raz w miesiącu</b><br/> <b>2 – raz w miesiącu</b><br/> <b>3 – raz w tygodniu</b><br/> <b>4 – codziennie lub prawie codziennie</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Liczba punktów:</b></p>   | <p><b>4. Jak często w ciągu ostatniego roku stwierdziłeś (stwierdziłaś), że nie możesz zaprzestać picia po jego rozpoczęciu?</b></p> <p><b>0 – nigdy</b><br/> <b>1 – rzadziej niż raz w miesiącu</b><br/> <b>2 – raz w miesiącu</b><br/> <b>3 – raz w tygodniu</b><br/> <b>4 – codziennie lub prawie codziennie</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Liczba punktów:</b></p>                         |
| <p><b>5. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się z powodu picia zrobić coś niewłaściwego, co naruszyłoby normy i zwyczaje przyjęte w Twoim środowisku?</b></p> <p><b>0 – nigdy</b><br/> <b>1 – rzadziej niż raz w miesiącu</b><br/> <b>2 – raz w miesiącu</b><br/> <b>3 – raz w tygodniu</b><br/> <b>4 – codziennie lub prawie codziennie</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Liczba punktów:</b></p> | <p><b>6. Jak często w ciągu ostatniego roku musiałeś (musiałaś) się napić, aby móc dojść do siebie po „dużym piciu” z poprzedniego dnia?</b></p> <p><b>0 – nigdy</b><br/> <b>1 – rzadziej niż raz w miesiącu</b><br/> <b>2 – raz w miesiącu</b><br/> <b>3 – raz w tygodniu</b><br/> <b>4 – codziennie lub prawie codziennie</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Liczba punktów:</b></p>             |
| <p><b>7. Jak często w ciągu ostatniego roku doświadczyłeś (doświadczyłaś) poczucia winy lub wyrzutów sumienia po wypiciu alkoholu?</b></p> <p><b>0 – nigdy</b><br/> <b>1 – rzadziej niż raz w miesiącu</b><br/> <b>2 – raz w miesiącu</b><br/> <b>3 – raz w tygodniu</b><br/> <b>4 – codziennie lub prawie codziennie</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Liczba punktów:</b></p>                                | <p><b>8. Jak często w ciągu ostatniego roku nie byłeś (nie byłaś) w stanie z powodu picia przypomnieć sobie, co wydarzyło się poprzedniego wieczoru?</b></p> <p><b>0 – nigdy</b><br/> <b>1 – rzadziej niż raz w miesiącu</b><br/> <b>2 – raz w miesiącu</b><br/> <b>3 – raz w tygodniu</b><br/> <b>4 – codziennie lub prawie codziennie</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Liczba punktów:</b></p> |
| <p><b>9. Jak często w ciągu ostatniego roku stwierdziłeś (stwierdziłaś), że nie możesz zaprzestać picia po jego rozpoczęciu?</b></p> <p><b>0 – nie</b><br/> <b>2 – tak, ale nie w ostatnim roku</b><br/> <b>4 – nie, w ciągu ostatniego roku</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Liczba punktów:</b></p>   | <p><b>10. Czy zdarzyło Ci się, że krewny, przyjaciel albo lekarz interesował się Twoim picciem lub sugerował jego ograniczenie?</b></p> <p><b>0 – nie</b><br/> <b>2 – tak, ale nie w ostatnim roku</b><br/> <b>4 – nie, w ciągu ostatniego roku</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Liczba punktów:</b></p>   |

**Tutaj wpisz sumę punktów ogółem:**

## **Wyniki testu AUDIT<sup>39</sup>**

### **0 – 7 punktów**

**Jeśli jesteś pewien, że odpowiedziałeś poprawnie i szczerze na wszystkie pytania – możesz być spokojny.**

- Twoje picie nie powinno skutkować problemami ani dla Ciebie, ani dla innych, zwłaszcza jeśli w pytaniach 4, 5 i 6 odpowiedziałeś „nigdy”.
- Jeśli pijesz alkohol często – zachowaj co najmniej dwa dni abstynencji w tygodniu, najlepiej dzień po dniu.
- Powstrzymaj się od picia w okresie ciąży, karmienia piersią, przyjmowania leków wchodzących w reakcję z alkoholem, kierowania pojazdami pociąga za sobą ryzyko szkód dla Ciebie i innych.
- Nie zwiększaj ilości częstotliwości picia.
- Nie namawiaj do picia tych, którzy nie piją.

### **8 – 15 punktów**

**Pijesz ryzykownie. Nawet jeśli nie odczuwasz jeszcze negatywnych skutków picia – bądź pewien, że one się pojawią, jeśli nie zmienisz ilości i częstości spożywania alkoholu.**

- Spróbuj ograniczyć picie alkoholu do poziomu niskiego ryzyka szkód.
- Świadomie kontroluj ilość i częstotliwość spożywania napojów alkoholowych.
- Nie upijaj się.
- Słuchaj informacji osób trzecich na temat swojego picia, zwłaszcza wtedy, gdy wyrażają zaniepokojenie i troskę.

## **16 – 19 punktów**

**Pijesz szkodliwie. Twoje picie staje się powodem twoich problemów ze zdrowiem, nauką, pracą, z innymi ludźmi.**

- Musisz ograniczyć picie zarówno jeśli chodzi o częstotliwość, jak i ilość spożywanego alkoholu
- Umów się ze sobą na nieprzekraczalnie limitu picia nie niosącego za sobą ryzyka szkód i staraj się dotrzymać obietnicy.
- Pij wolniej. Wydłuż czas spożywania każdej porcji alkoholu.
- Spożywaj alkohol z osobami, które piją mało. Unikaj miejsc i sytuacji, w których pijesz nadmiernie.
- Gdyby próby ograniczenia picia nie przyniosły powodzenia przez kilka tygodni, nie zwlekaj z poszukianiem pomocy u specjalisty.

## **Powyżej 20 punktów**

**Prawdopodobnie jesteś uzależniony od alkoholu.**

- Sprawdź to podejrzenie, udając się do specjalistów pracujących w poradniach terapii uzależnienia od alkoholu. Listę poradni znajdziesz na stronie <http://www.parpa.pl/>.
- Nie warto odwlekać konsultacji, sprawdzając ponownie swoje możliwości ograniczenia picia.
- Specjalista lepiej niż ten test zdiagnozuje twój problem z piciem i udzieli ci porady, jak go rozwiązać.

**Na podstawie badań naukowcy ustalili poziomy spożycia alkoholu niosące przeciętnie najmniejsze ryzyko szkód zdrowotnych.**

## **Mężczyźni**

### **Picie okazjonalne:**

**Jednorazowo nie więcej niż 6 porcji standartowych (60 g 100% alkoholu) = 3 półlitrowe butelki piwa o mocy 5% lub 3 kieliszki wina (12%) o pojemności 200 ml każdy lub 180 ml wódki.**

### **Picie codzienne:**

**nie więcej niż 4 porcje standardowe (tzn. 40 g 100% alkoholu) dziennie = 2 półlitrowe piwa o mocy 5%, 2 kieliszki wina (12%) o pojemności 200 ml każdy lub 120 ml wódki.**

### **W ciągu tygodnia:**

**nie więcej niż 280 g 100% alkoholu = 14 półlitrowych butelek piwa, nieco ponad 3 butelki wina (o pojemności 0,75 litra) lub 1 i 3/5 półlitrowej butelki wódki.**

W żadnym wypadku **nie należy wypijać tygodniowych ilości alkoholu przy jednej okazji!**

## **Kobiety**

### **Picie okazjonalne:**

**Jednorazowo** nie więcej niż **4 porcje standardowe (40 g 100% alkoholu)** = 2 półlitrowe butelki piwa o mocy 5% lub 2 kieliszki wina (12%) o pojemności 200 ml każdy lub 120 ml wódki.

### **Picie codzienne:**

**nie więcej niż 2 porcje standardowe (tzn. 20 g 100% alkoholu)** dziennie = 1 półlitrowe piwo o mocy 5%, 1 kieliszek wina (12%) o pojemności 200 ml lub 60 ml wódki.

Należy zachować co najmniej dwa dni abstinencji w tygodniu, najlepiej dzień po dniu.

### **W ciągu tygodnia:**

**nie więcej niż 140 g 100% alkoholu** = 7 półlitrowych butelek piwa, niecałe 2 butelki wina (o pojemności 0,75 litra) lub 4/5 półlitrowej butelki wódki.

W żadnym wypadku **nie należy wypijać tygodniowych ilości alkoholu przy jednej okazji!**

**Należy pamiętać, że nie ma uniwersalnych i dla każdego bezpiecznych limitów.**

**Alkohol jest substancją toksyczną, a więc picie alkoholu nigdy nie jest całkowicie bezpieczne.**